

**Petikan Kata Kata Bhikkhu Uttamo**  
**kiriman : Vihara Bodhigiri**  
**(Panti Semedi Balerejo)**

1. DISIPLIN, SEMANGAT, ULET

(Semboyan pelaksana meditasi di Vihara Bodhigiri)

2. Bagai teratai yang jatuh ke lumpur.

Ia tidak mengeluh atas kekotoran yang ada di sekitarnya.

Ia justru menggunakan kekotoran itu untuk tumbuh subur.

Teratai bahkan tidak ternoda oleh lumpur maupun air tempat ia bertumbuh.

Demikian pula orang yang terlahir di lingkungan kurang ideal.

Ia hendaknya tidak mengeluh namun menggunakan kondisi tersebut untuk mencapai kemajuan batin secara maksimal.

3. Segala yang datang, HADAPI.

Segala yang telah pergi, JANGAN DICARI.

Segala yang belum datang, JANGAN DINANTI.

4. Segala sesuatu yang menjadi milik tidak akan pernah terlepas.

Segala sesuatu yang bukan milik tidak akan pernah diperoleh.

Semua mahluk hanya menerima segala yang memang sudah menjadi miliknya.

5. Masa lalu hanyalah kenangan. Jadikan pelajaran.

Masa depan masih impian Jadikan pedoman.

Masa sekarang adalah kenyataan. Gunakanlah secara maksimal.

6. Katakan MEMANG.

Jangan tanyakan 'Kenapa'

Atas segala sesuatu yang sedang dialami maupun dijalani

7. Ubahlah pernyataan menjadi PERTANYAAN

Untuk mampu berkomunikasi dengan bijaksana kepada siapapun

8. Keberhasilan hanyalah konsenkuensi logis suatu usaha.

Berani usaha dan mencoba, maka terdapat 50% kemungkinan berhasil.

Tanpa usaha dan mencoba, jelas 100 % gagal.

9. Ketika memiliki kemauan, maka tentu ada jalan.

Jika tidak ada jalan, BUATLAH jalan untuk mencapai harapan.

10. Stress adalah perbedaan antara harapan dengan kenyataan.

Mampu mengubah harapan agar sesuai kenyataan menimbulkan kebahagiaan

11. Harapan tidak selalu menjadi kenyataan.

Kenyataan tidak selalu sesuai harapan.

Seseorang hanya mampu mengubah harapan.

Ia tidak akan pernah mampu mengubah kenyataan.

Harapan yang disesuaikan kenyataan mampu memberikan kebahagiaan.

12. Hidup berisi perubahan.

Berubahlah untuk mengisi kehidupan

13 Bersahabatlah dengan waktu

Walau waktu hanyalah khayal

Kenyataan hanyalah saat ini

Bukan masa lalu maupun masa depan

Menjadikan waktu sebagai sahabat

Banyak masalah dilalui

Satu demi satu

Akhirnya bahagia timbul juga

Editor : Samaggi Phala Team

**Petikan Kata  
dari Berbagai  
Ceramah Dhamma Bhikkhu Uttamo  
Kiriman Bodhi Buddhist Center Indonesia  
Dari Buku:  
*Joyful Moments*  
*365 Renungan Bhikkhu Uttamo Mahathera*  
(2010)**

---

**JANUARI**

1. Keempat harta, yakni keyakinan, kemoralan, kedermawanan dan kebijaksanaan, adalah seperti sumur. Ketika Anda bagikan, airnya tetap sama tapi orang yang kehausan menjadi terbebas dari rasa haus. Jangan hanya menjadi sumber air dalam diri Anda, bagikanlah kepada teman Anda, lingkungan Anda, serta keluarga Anda sehingga kita menjadi sumur kebajikan yang tidak pernah habis.
2. Banyak orang mempunyai keyakinan agama yang kuat tetapi perilakunya buruk.
3. Pengendalian ucapan tidak berbohong; pengendalian badan/perbuatan, tidak berzinah dan juga tidak mabuk-mabukan akan mengantarkan kita hidup bahagia di dunia dan juga bahagia setelah kehidupan ini.
4. Balaslah jasa ayah dan ibu Saudara sebanyak dan semampu yang bisa Saudara berikan, minimal Saudara tidak rewel, tidak nakal dan tidak menyusahkan orangtua.
5. Ketahuilah bahwa badan kita ini mulai dari rambut sampai ujung kaki itu sebetulnya bukan milik kita, tetapi milik orangtua. Tidak ada manusia yang dapat menciptakan bagian tubuhnya sendiri.
6. Penganiayaan dan pembunuhan merupakan dua hal yang saling berdekatan. Pembunuhan yang tidak sukses disebut penganiayaan. Sebaliknya, penganiayaan yang sukses disebut pembunuhan.
7. Kamma yang harusnya dirasakan oleh seseorang dapat diubah dengan cara mengubah perilakunya menjadi lebih baik dari hari ke hari.
8. Hasil kamma yang dialami seseorang tidak akan dapat dipindahkan maupun dialihkan kepada pihak lain.
9. Kebenaran tidak akan berubah hanya karena seseorang mempercayai ataupun tidak mempercayainya.
10. Selama seseorang melakukan suatu perbuatan dengan niat baik, maka orang itu tetap menanam kamma baik.
11. Seseorang memilih suatu agama tertentu adalah berdasarkan kecocokan.
12. Orang yang telah mencapai kesucian tidak akan mengumumkan dirinya sebagai orang yang telah suci kepada masyarakat umum.
13. Apabila seseorang sering mengembangkan kebajikan, maka hidupnya akan selalu bertambah bahagia. Walaupun ia harus merasakan penderitaan, ia tidak akan terlalu menderita.
14. Salah satu tujuan pelaksanaan Buddha Dhamma adalah untuk menjadi orang baik yang bijaksana.
15. Hubungan orangtua dengan anak yang harmonis maupun yang kurang harmonis tentulah ada penyebabnya pula. Salah satu penyebab terjadinya hubungan itu adalah ikatan kamma.
16. Para umat Buddha hendaknya mampu dengan bijaksana memisahkan antara Buddha Dhamma yang diuraikan dengan perilaku pribadi Dhammaduta.

17.

Seseorang yang berbuat kebajikan dalam kehidupannya yang sedang menderita akan mengkondisikan dirinya mendapat kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun kehidupannya yang akan datang.

18.

Sebagai murid Sang Buddha, hendaknya kita mampu membangkitkan dan selalu menjaga agar semangat selalu ada dalam diri kita.

19.

Segelas air diberi satu sendok garam, maka air itu akan terasa sangat asin. Bila jumlah air itu ditambah menjadi satu guci, maka garam sesendok yang berada di dalamnya tidak lagi menimbulkan rasa asin. Contoh 'air' di sini adalah sebagai lambang kebajikan, sedangkan 'garam' melambangkan keburukan.

20.

Bukan karena makanan atau minuman seseorang dapat disebut sebagai orang baik, melainkan harus dilihat dari perilakunya.

21.

Umat hendaknya setahap demi setahap membersihkan perilaku hidupnya dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

22.

Apabila seseorang mampu mengatasi pikirannya sendiri, maka ia akan dapat mengendalikan keinginannya dan bisa membebaskan diri dari jeratan perasaan suka dan duka.

23.

Hendaknya kita ingat baik-baik bahwa badan ini adalah pinjaman dari orangtua. Kita mempunyai kewajiban untuk membalas jasa orangtua, karena sesungguhnya yang paling berjasa di dalam kehidupan kita adalah ayah dan ibu.

24.

Sesungguhnya Ajaran Sang Buddha bukan hanya sekedar upacara sembahyang saja, atau bahan diskusi, bahkan bukan pula merupakan suatu pengetahuan umum, tetapi lebih dari itu. Ajaran Sang Buddha membutuhkan pelaksanaan di dalam kehidupan kita sehari-hari.

25.

Sebaiknya kita tidak hanya ingat mereka yang telah berjasa saja. Tetapi kita juga harus menjadi orang yang baik dengan cara berusaha berbuat baik kepada siapa saja.

26.

Di dunia ini, kita hanya mempunyai satu ayah dan satu ibu kandung. Kalau mereka meninggal, tidak ada yang bisa menggantikannya. Kalaupun ada, mereka bukanlah ayah dan ibu kandung yang memiliki badan Saudara.

27.

Umat Buddha yang sesungguhnya adalah umat yang telah melaksanakan Buddha dDhamma dalam kehidupannya sehari-hari, paling tidak, dengan meniru sikap serta perilaku Sang Buddha Gotatama sebagai Guru Agungnya.

28.

Sebagai manusia yang bisa berpikir, tentu kita harus merenungkan dahulu setiap langkah dan ucapan kita.

29.

Kadang-kadang kita merasa bahwa kita tidak kepingin belajar, 'Saya sudah cukup'. Padahal, kalau kita mendengar, tentu kita akan mendapatkan banyak manfaat.

30.

Ajaran Sang Buddha memberikan kebahagiaan di dalam batin, sedangkan dalam ilmu pengetahuan Saudara hanya memperoleh kebahagiaan yang bersifat badaniah.

31.

Ilmu pengetahuan tidak bisa memberikan ketenangan batin. Ilmu pengetahuan tidak bisa memberikan kebahagiaan sejati. Ilmu pengetahuan hanya memberikan kebahagiaan semu / membantu kebahagiaan saja.

---

## FEBRUARI

1

Kamma juga berhubungan dengan perbuatan saat ini. Apa yang terjadi pada saat ini, itulah yang menentukan kamma kita.

2

Dengan memiliki latihan kemoralan yang kuat, remaja akan lebih mudah menentukan sikap dalam bergaul. Mereka akan mempunyai pedoman yang jelas tentang perbuatan yang boleh dilakukan dan perbuatan yang tidak boleh dilakukan.

3

Kamma bukanlah nasib, karena masih bisa diperbaiki dan diubah dengan melihat fungsi kamma, karena kamma adalah niat berbuat. Perbuatan itulah yang paling penting!

4

Selama seseorang masih memerlukan pihak lain untuk mengendalikan dirinya sendiri, selama itu pula ia akan berpotensi melanggar peraturan bila si pengendali tidak berada di dekatnya.

5

Penghormatan, selain sebagai sarana mengurangi keakuan, juga untuk membiasakan seseorang agar dapat mengenal budi baik orang lain

6

Selain melakukan sendiri, seseorang hendaknya juga mau menganjurkan orang lain melakukan kebajikan yang sama dengan yang telah dilakukannya sendiri.

7

Dengan seringnya melakukan pelimpahan jasa akan mengkondisikan penanaman kamma baik yang cukup banyak pula untuk semua pihak.

8

Seseorang tidak akan pernah mampu untuk hidup sendirian dalam dunia. Ia pasti membutuhkan pihak lain untuk saling membantu. Oleh karena itu, apabila telah disadari bahwa orang tidak dapat hidup sendirian maka orang akan mampu mengurangi rasa keakuan, mengikis kesombongan, orang akan dapat hidup hormat-menghormati. Orang akan menghormati mereka yang patut memperoleh penghormatan.

9

Apabila seseorang dapat merenungkan dan menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri, maka ia akan melihat dirinya sama dengan orang lain.

10

Menyakiti hati serta membuat sedih orangtua adalah merupakan kamma buruk, walaupun sesungguhnya dalam hal ini orangtua memiliki pandangan yang salah.

11

Hukum Kamma akan berlaku apabila seseorang bertindak dengan didahului adanya niat.

12

Pada saat memberikan uang kepada pengemis, hendaknya ia tidak lagi berpikir tentang kondisi pengemis yang tidak mampu atau hanya merupakan profesi. Pikiran ini akan mengurangi nilai kebajikan yang sedang dilakukan. Lebih baik ia memutuskan secara tegas untuk memberi kepada pengemis itu atau ia tidak akan memberinya, tanpa harus memperhatikan latar belakang si pengemis tersebut.

13

Dengan kebaikan perilaku seseorang, nama baik seluruh keluarga juga akan terangkat.

14

Hendaknya seseorang lebih mengutamakan kecantikan batin daripada kecantikan jasmani.

15

Kebajikan sesungguhnya tidak harus dibatasi oleh waktu dan ruang.

16

Sesungguhnya seorang umat Buddha telah melaksanakan/melakukan penghormatan dengan melaksanakan Ajaran Sang Buddha.

17

Penghormatan yang tidak berisi permintaan ini adalah merupakan penghormatan tertinggi dalam Buddha Dhamma.

18

Seseorang hendaknya bisa selalu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, bukan hanya ingin memaksakan kehendak.

19

Dengan mengubah pernyataan menjadi pertanyaan, orang yang tidak sependapat dengan kita tersebut akan merasa diajak berpikir bersama dan tidak merasa digurui.

20

Perasaan sombong dapat timbul dalam diri seseorang karena ia hanya mengingat kelebihan diri sendiri serta memandang orang lain dari sudut kelemahannya.

21

Pertengkaran sesungguhnya bukan merupakan satu-satunya cara untuk menyelesaikan perbedaan pendapat.

22

Orang yang hidup berbahagia walaupun ia melakukan banyak kejahatan dan pelanggaran sila adalah orang yang sedang memetik buah kamma baik yang pernah ia lakukan sebelumnya.

23

Ketika seseorang sedang ber-namaskara kepada Buddha rupang maupun yang lain, dalam hati mengucapkan “Buddham, Dhammam, Sangham... saranam gacchami...” (aku bernaung pada Buddha, Dhamma, Sangha), bukan meminta ataupun memohon. Permohonan kepada arca apapun juga sebenarnya dapat diartikan sebagai “menyembah berhala”.

24

Sikap rendah diri dapat timbul karena orang hanya selalu mengingat kekurangan diri sendiri dan melihat orang lain dari sudut kelebihanannya.

25

Terdapat berbagai tingkat surga di alam kehidupan ini. Orang yang banyak mengembangkan kebaikan pasti memiliki kondisi untuk terlahir kembali di alam surga. Semakin banyak kebajikan yang dilakukannya, semakin tinggi pula surga yang akan menjadi tempat kelahirannya.

26

Seperti seorang pelari maraton yang mengerti tugasnya untuk berlari dan terus berlari sampai akhirnya ia tiba di garis Finish, hendaknya ia tidak lagi hanya berhenti di tengah perjalanan serta melakukan berbagai perenungan yang akan membuang waktu serta kesempatan berharga yang dapat dicapainya.

27

Seorang umat Buddha harus menjadi teman untuk mereka yang sedang mengalami kesedihan.

28

Orangtua hendaknya menjadi sahabat anak. Orangtua hendaknya selalu menjalin dan menjaga komunikasi dua arah dengan sebaik-baiknya, sehingga anak tidak merasa takut menyampaikan masalahnya kepada orangtua.

29

Ucapan sebaiknya berisikan kalimat yang menyejukkan serta menyenangkan batin semua pihak yang mendengarnya.

## MARET

1

Harapan tidak selalu menjadi kenyataan. Sebaliknya, kenyataan tidak selalu sesuai dengan harapan.

2

Ilmu pengetahuan yang sedemikian membanggakan kadang dapat berubah menjadi monster yang sangat mengerikan.

3

Walaupun seseorang dapat berdana materi dalam jumlah yang cukup besar, selama ia masih belum dapat memaafkan musuh atau orang yang dibencinya, maka dana yang dipersembahkannya adalah dana yang masih bersifat materi serta masih merupakan dana tingkat awal.

4

Meditasi membiasakan seseorang menyadari bahwa hidup adalah saat ini. Tadi kita sudah pernah hidup, tetapi sudah tidak hidup. Nanti kita akan hidup, tetapi belum tentu hidup. Saat inilah hidup. Manfaatkanlah.

5

Pembahasan Buddha Dhamma di manapun juga, oleh siapapun juga, hasilnya akan dan harus tetap sama.

6

Dengan menyadari manfaat langsung melakukan kebajikan melalui ucapan, perbuatan dan pikiran, seseorang hendaknya akan selalu berkarya dengan semaksimal mungkin. Ia akan memanfaatkan waktu kehidupan ini dengan sebaik-baiknya.

7

Apabila kesalahan yang berupa pelanggaran sila itu dilakukan karena kondisi terpaksa, seperti seorang prajurit yang menembak mati musuhnya di medan perang, maka buah kamma buruk yang akan diterimanya tidak sebesar kalau kesalahan itu dilakukan dengan bukan berdasarkan keterpaksaan.

8

Sikap lemah lembut sering dapat mengubah perilaku orang yang kejam. Sikap lemah lembut dan penuh kebijaksanaan ini sering lebih bermanfaat daripada pukulan maupun tindakan kejam lainnya.

9

Usaha tanpa kekerasan inilah yang menjadi dasar timbulnya kebijaksanaan. Kadang, justru dengan kelembutan, orang akan lebih tertarik mengikuti sikap dan pandangan orang lain.

10

Kesabaran hendaknya dilakukan bersamaan dengan kebijaksanaan. Kesabaran tanpa kebijaksanaan dapat menjadikan orang baik namun kurang mampu bertindak tepat.

11

Sikap tegas adalah keberanian menunjukkan pendirian yang dimiliki. Kuatnya seseorang mempertahankan suatu pendirian kan menimbulkan usaha keras untuk mencari cara agar orang lain dapat menerima pendiriannya itu.

12

Tindakan seseorang pada saat ini, apakah itu baik maupun buruk, yang dilakukan melalui ucapan, perbuatan dan juga pikiran, akan memberikan hasil dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang selanjutnya. Tindakan ini disebut sebagai menanam kamma.

13

Sesungguhnya, kebahagiaan hidup bukanlah karena seseorang telah memiliki segala bentuk kenikmatan duniawi. Kebahagiaan adalah kemampuan seseorang untuk menguasai pikirannya sendiri serta memenuhinya dengan gelombang cinta kasih.

14

Dalam menyelesaikan suatu permasalahan, umat Buddha bila perlu dapat mengambil sikap tegas untuk membereskan suatu masalah. Namun, sikap tegas bukanlah harus berlaku kejam ataupun memukul orang lain.

15

Apabila kita dapat menemukan kekurangan orang, segera hindarilah sikap buruk semacam itu karena kita memiliki kemungkinan yang sama untuk melakukannya.

Sedangkan apabila kita melihat kelebihanannya, segera tirulah agar kita juga memperoleh keberhasilan yang sama.

16

Seseorang yang ber-dana hendaknya dapat menjaga pikirannya agar selalu merasa bahagia SEBELUM menyerahkan dana, ia bahagia PADA SAAT menyerahkan dana dan ia hendaknya juga tetap bahagia SETELAH menyerahkan dana.

17

Apabila kita ingin diperhatikan orang, mulailah dengan memberikan perhatian kepada orang lain.

18

Pola pikir hendaknya dikendalikan agar seseorang jangan hanya baik pada ucapan dan perbuatan luarnya saja, namun juga dalam pikirannya.

19

Nasib sesungguhnya adalah merupakan kumpulan buah perbuatan baik maupun buruk yang telah pernah dilakukan seseorang.

20

Kalau dalam kehidupan kita ini banyak diisi dengan hal-hal yang bermanfaat sambil merenungkan bahwa “kehidupan adalah tidak pasti, kematianlah yang pasti” maka pastilah setiap saat kita akan selalu bersemangat mengisi hidup kita dengan sebaik-baiknya.

21

Hukum Kamma diumpamakan sebagai sebuah sawah yang mempunyai tanaman padi dan jagung, di mana tanaman padi dan jagung tersebut mempunyai usia panen yang berbeda, maka tanaman jagung tentu akan panen terlebih dahulu daripada tanaman padi.

22

Orang akan terdorong untuk melakukan kebajikan karena menyadari bahwa buah kebahagiaan akan dialami sendiri. Sebaliknya bila ia mengalami kesulitan, ia tidak akan putus asa karena sadar bahwa ia sendirilah yang dapat mengubah tangis menjadi tawa.

23

Nasib dapat diperbaiki, dengan melakukan tindakan tertentu.

24

Kadang-kadang si penceramah memang masih suka marah-marah sewaktu dia mengajarkan tentang kesabaran dan pengembangan cinta kasih kepada semua makhluk. Kita mungkin akan menertawakannya dalam hati. Inipun merupakan kekeliruan. Mengapa demikian? Dia sebagai manusia memang punya kesalahan serta kekurangan, tetapi

ingatlah bahwa ceramah yang diberikannya adalah sabda Sang Buddha, Buddha Dhamma inilah yang perlu kita dengarkan.

25

Umat dan bhikkhu bagaikan mitra kerja. Anda sebagai umat silahkan memperingatkan bhikkhu. Tanpa Anda, umat yang memperingatkan bhikkhu, kadang-kadang bhikkhu bisa salah jalan, karena bhikkhu bukanlah orang suci, bhikkhu adalah orang yang sedang belajar untuk mencapai kesucian. Kalau bhikkhu melakukan kesalahan dan Anda mendiamkannya, Anda sebetulnya sedang menjerumuskannya. Setelah terjerumus, Anda sebagai umat yang akan malu sendiri.

26

Kehidupan ini tidaklah pasti, kematianlah yang pasti. Oleh karena itu, setiap hari, setiap saat, hendaknya kita mengisi kehidupan ini agar selalu berkualitas.

27

Kebijaksanaan adalah kemampuan membedakan yang penting dan tidak penting, dan tentu saja memilih yang penting dan meninggalkan yang tidak penting. Setiap orang mempunyai kepentingan masing-masing.

28

Siapa yang membuat kita bahagia? Diri kita sendiri.

29

Pikiran kita tidak bisa melakukan dua hal pada saat yang bersamaan.

30

Ketika emosi Anda timbul, janganlah mengeluarkan kata-kata, karena hasil yang keluar dari ucapan nantinya sangatlah buruk.

31

Hendaknya kita juga mampu memisahkan antara kritik yang membangun atau menghancurkan. Bila kritikan itu membawa manfaat, gunakanlah kritikan itu untuk mengubah sikap hidup kita. Tetapi kalau kritikan itu tidak bermanfaat, lupakanlah kritikan itu, anggaplah itu sebagai angin lalu, kemudian buktikanlah bahwa kita tidak sejelek yang dikritikkan tadi.

## APRIL

1

Pikiran yang positif kadang bisa juga memberikan perubahan dalam diri seseorang.

2

Dalam kehidupan ini, hal yang penting bukanlah panjang pendeknya umur, melainkan berapa banyak Dhamma yang telah kita pelajari serta berapa dalam Dhamma yang telah kita laksanakan.

3

Di dalam kehidupan ini, kita bisa bertemu dan berkumpul dengan seseorang, itu karena ada ikatan kamma, di mana ada kemungkinan ada yang sedang menagih hutang atau sebaliknya.

4

Hendaknya kita melakukan dana (kerelaan), sila (kemoralan), dan samadhi (konsentrasi) seakan-akan ini adalah hari terakhir kita, besok kita tak akan hidup lagi.

5

Dengan mengenal Dhamma, mengenal Jalan Mulia Berunsur Delapan, sebetulnya kita telah mengenal Jalan Dhamma, Jalan Keselamatan.

6

Luka yang Anda goreskan ke seseorang tidak akan bisa menghilang hanya dengan meminta maaf, karena luka goresan itu akan selalu membekas.

7

Kebencian itu tidak akan menyelesaikan masalah, justru masalah itu bisa diselesaikan dengan cinta kasih.

8

Di dunia ini, begitu banyak orang baik yang kurang bijaksana sehingga mencelakai dirinya sendiri. Oleh karena itu kebijaksanaan sangatlah diperlukan dalam hidup ini.

9

Kita hendaknya merenungkan Dhamma itu agar dapat kita laksanakan di dalam kehidupan sehari-hari.

10

Siapun yang memberikan pembabaran Dhamma janganlah dibeda-bedakan, hal yang terpenting adalah memperhatikan isi ceramah Dhamma-nya.

11

Kesibukan sesungguhnya dapat diatur sendiri, karena memang kita sendirilah yang membuat kesibukan.

12

Kalau kita dapat mengenal Dhamma dan mencicipinya walaupun hanya sejenak, berarti kita telah merasakan surga, surga kehidupan.

13

Orangtua tidak selalu benar, karena orangtua juga manusia.

14

Suatu hari kita mengenal Dhamma adalah lebih baik daripada tidak mengenal sama sekali.

15

Bahwa Anda semua datang bukan dengan kesempurnaan, ada kelebihan yang Anda miliki, tetapi juga ada kekurangan, dan kadang kekurangan Anda itulah kelebihan Anda.

16

Orang bijaksana yang mampu menyadari kebenaran ini adalah bagaikan lidah yang dapat merasakan sayur yang melewatinya sebelum masuk ke perut. Orang yang tidak bijaksana hanya bagai sendok, menyendoki sayur ke mana-mana tetapi tidak pernah merasakan rasa sayur itu sendiri.

17

Di dalam agama Buddha, permasalahan bukan pada umur panjang ataupun pendek, mati muda ataupun mati tua, melainkan sejauh mana orang itu mampu mengisi kehidupannya dengan hal yang bermanfaat.

18

Seseorang bisa mengoptimalkan pikirannya ketika dia bisa melihat pikiran itu sebagaimana adanya.

19

Jika kita ke vihara, hendaknya bukan hanya badan jasmaninya saja yang datang, melainkan juga pikirannya, juga telinganya.

20

Penting tidaknya sesuatu kembali pada diri kita masing-masing. Makin bisa Anda membedakan yang penting dengan yang tidak penting, Anda makin bijaksana. Makin Anda tidak bisa membedakan sehingga Anda semakin sering terjebak di dalam kesulitan, berarti kebijaksanaan Anda harus dilatih dengan belajar dari berbagai kesulitan yang sudah dilewati.

21

Apa yang Anda ungkapkan itu sesungguhnya menjadi cerminan dari batin Anda.

22

Keyakinan pada Buddha Dhamma dapat goyah karena pengertian akan Hukum Kamma masih belum terlalu dimengerti, masih kurang dalam melaksanakan Ajaran Sang Buddha.

23

Jadilah pelaku sejarah, jangan hanya jadi saksi sejarah.

24

Hidup ini sangat cepat, perubahan terjadi sangat cepat. Waktu sangat cepat, kematian bisa datang setiap saat.

25

Sukses adalah aktivitas, aktivitas untuk mencapai sesuatu tanpa kenal rasa takut, rasa putus asa, tetapi selalu berjuang, bahkan kalau bisa, menjadikan semua kegagalan yang kita alami sebagai pelajaran.

26

Berkah tidak memerlukan biaya.

27

Walaupun pasangan hidup kita yang salah, lalu apa salahnya jika kita tersenyum duluan, kita ngomong duluan. Kenapa kita harus gengsi? Pada saat kita bisa seperti itu, kita sudah jalani apa yang disebut sebagai kerelaan.

28

Bila kita menghormati pada para bhikkhu, tapi kita tidak bisa menghormati pada orangtua kita, maka sesungguhnya itu bukanlah berkah yang sesungguhnya.

29

Penuhilah batin Anda dengan berpikir “semoga semua makhluk berbahagia”, sehingga kita tidak tertarik untuk ikut mengotori batin kita dengan hal-hal yang tidak menyenangkan.

30



Sebagai umat Buddha jangan bangga hanya dengan agama, banggalah dengan perubahan Anda menjadi orang yang bermoral.

## MEI

1

Agama Buddha bukan hanya sembahyang. Kalau kita beragama Buddha hanya puas dengan sembahyang saja, kita sesungguhnya baru setengah Buddhis, belum Buddhis yang sejati. Kita harus merubah perilaku sedikit demi sedikit. Agama Buddha adalah agama perubahan perilaku.

2

Jalinlah hubungan yang baik dengan siapapun juga, sehingga akhirnya begitu kita datang, orang-orang di sekitar kita senang.

3

Kita bisa mengubah kamma kita, karena sesungguhnya kamma itu adalah perbuatan kita sendiri. Melalui perbuatan yang kita lakukan dengan badan, ucapan dan pikiran dapat mengubah jalan hidup kita.

4

Sudahkah kita mengenalkan Dhamma pada orang lain? Di manapun kita berada, cobalah berusaha membuka diskusi Dhamma dengan rekan sekitar kita.

5

Ada sukses dari sudut yang berbeda, yaitu bahwa sukses itu kadang bukan karena tercapainya satu tujuan, tetapi sukses itu adalah ketika seseorang itu berani mengatasi kesulitan dalam mencapai tujuannya tersebut.

6

Bila kita tidak mengerti Dhamma, maka kita akan dapat menganggap hal yang penting sebagai yang tidak penting, dan hal yang tidak penting sebagai hal yang penting.

7

Sesungguhnya dalam kehidupan kita, bila kita berbicara akan dicela, diam pun akan dicela. Tidak ada seorangpun yang terbebas dari celaan.

8

Saat ini kita memang masih memiliki kehidupan, namun sampai kapan kita dapat memastikan diri masih akan terus hidup?

9

“Change your life now!” Ubahlah hidup Anda sekarang! Bukan fisiknya, tapi mentalitas kita.

10

Apa yang dianggap penting oleh seseorang mungkin dianggap tidak penting bagi yang lainnya, itu urusan kebijaksanaan yang berbeda. Tetapi kita masing-masing orang harus bisa membedakan, karena inilah sesungguhnya kebijaksanaan.

11

Terhambatnya komunikasi sering hanya karena kurang sabarnya satu pihak untuk memahami pihak lainnya.

12

Bila kita terlalu sering mendengar pujian, maka akan sulit bagi kita untuk membedakan apakah pujian itu sungguh-sungguh ataulah palsu.

13

Hendaknya kita selalu mengingat kelebihan pasangan hidup kita dan mau menerimanya sebagaimana adanya.

14

Kebahagiaan dapat dimunculkan dan penderitaan dapat dihindari asalkan mengetahui penyebab kebahagiaan dan penderitaan.

15

Hendaknya kita mampu memisahkan antara kritik yang membangun atau menghancurkan mental.

16

Tidak akan ada kekecewaan di kala menderita, tiada kesombongan di kala suka, karena orang telah menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialami adalah hasil perbuatannya sendiri.

17

Lahir sebagai laki-laki atau wanita, lahir sempurna atau cacat, adalah merupakan hasil kerja “kamma yang melahirkan” berdasarkan timbunan kamma baik maupun buruk yang dimilikinya.

18

Orang yang otoriter cenderung tidak akan memperoleh kemajuan karena ia tidak dapat membuka pikirannya terhadap kebenaran yang ada di luar dirinya.

19

Ia hendaknya tidak hanya menyalahkan dan menyesali masa lalunya. Ia hendaknya justru meningkatkan kebajikan di masa sekarang agar dapat memperbaiki situasi hidupnya.

20

Kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian, melainkan dengan kasih sayang.

21

Selain seseorang sering melakukan kebajikan kepada makhluk lain, sebaiknya ia juga selalu menumbuhkan kebahagiaan dengan melihat maupun mendengar orang lain melakukan kebajikan.

22

Kebencian yang diterima hendaknya tidak dibalas dengan sikap permusuhan.

23

Segala suka dan duka yang dialami oleh seseorang dalam kehidupan ini pastilah ada penyebabnya.

24

Penyebab seseorang terlahir di alam surga adalah karena pikiran baik dan timbunan kamma baik yang dimilikinya.

25

Apabila seseorang menjadi kecanduan rokok sehingga badannya merasa tidak nyaman kalau ia belum merokok, maka hal ini dapat digolongkan sebagai kemelekatan yang akan dapat memperpanjang proses kelahiran kembali.

26

Apabila seseorang sudah rajin beribadah namun perilakunya masih buruk, maka seharusnya ia lebih banyak lagi melakukan ibadah dengan menambah pengertian yang benar akan agamanya. Sebaliknya, orang yang sudah mempunyai perilaku baik, apabila ia rajin beribadah maka perilaku baiknya akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin.

27

Seseorang dapat berkumpul dengan orang lain tersebut tentulah ada penyebabnya.

28

Sesungguhnya setiap orang pasti dapat diajak berkomunikasi. Hal yang paling penting untuk mendukung keberhasilan komunikasi efektif adakah mengetahui cara dan waktu berkomunikasi.

29

Seseorang hendaknya juga selalu berusaha memancarkan pikiran cinta kasih kepada mereka yang memusuhinya.

30

Apabila seseorang telah memilih agama Buddha, maka hendaknya ia juga melaksanakan Dhamma Ajaran Sang Buddha, bukan hanya sekadar dipercayai dan diisi dengan melakukan ritual keagamaan belaka.

31

Pergaulan dapat mempengaruhi perilaku seseorang; seperti daging busuk yang dibungkus daun, maka daun pembungkus itu pun akan ikut busuk.

## JUNI

1

Sebaiknya seorang umat Buddha bukan bertujuan untuk mencari orang yang telah mencapai kesucian, melainkan harus berjuang untuk mencari kesucian itu sendiri dengan melaksanakan secara sungguh-sungguh Jalan Mulia Berunsur Delapan.

2

Seseorang yang selalu berusaha menghentikan berbagai perilaku buruk serta meningkatkan kebajikan setiap saat, maka pada saatnya nanti ia akan merasakan kebahagiaan seperti air seguci yang sudah tidak ada lagi rasa asinnya.

3

“Semoga semua makhluk berbahagia.” Apabila seseorang selalu mempergunakan waktu luangnya untuk mengucapkan kalimat tersebut, maka secara bertahap pikirannya akan berisikan gelombang cinta kasih.

4

Dari latar belakang pemikirannya sendiri itulah orang akan menentukan sikap dan perbuatannya.

5

Kebahagiaan yang seakan diberikan oleh makhluk lain itupun sesungguhnya berasal dari buah kebajikan orang itu sendiri.

6

Kamma bukanlah kondisi yang pasif, karena segala tindakan, kebiasaan baru, serta berbagai pengalaman akibat dari pergaulan, pendidikan dan sebagainya juga akan membentuk sifat baru pada diri seseorang.

7

Kebijaksanaan diperlukan untuk membatasi berbagai perilaku yang mungkin kurang sesuai untuk diri sendiri. Sedangkan ketegasan diperlukan untuk dapat mengambil sikap yang benar pada waktu yang tepat.

8

Ketegasan menagih utang bukan merupakan bentuk kemelekatan pada uang yang dipinjamkan kepada orang lain, melainkan sebagai bagian dari usaha untuk menjaga kekayaan yang telah dimiliki.

9

Semakin kita bisa memaklumi perbedaan dan kekurangan setiap orang yang berada di sekitar kita, maka semakin sabar pula sikap kita.

10

Niat adalah penentu kamma seseorang.

11

Bukan karena makanan seseorang menjadi suci atau tidak suci, melainkan dari cara berpikinya.

12

Dengan mempelajari keinginan itu sendiri dan berusaha menyesuaikan dengan kenyataan yang ada maka kemarahan akan bisa dikendalikan, bahkan bisa dilenyapkan.

13

Orang yang berbuat baik tanpa kebijaksanaan bisa dikatakan sebagai orang bodoh yang baik hati.

14

Apabila semua Dhammaduta ditunggu agar mencapai kesucian terlebih dahulu sebelum mengajarkan Dhamma, maka bisa saja Buddha Dhamma akan lebih cepat punah, karena pencapaian kesucian membutuhkan waktu yang relatif lama untuk setiap pribadi dalam mencapainya.

15

Segala sesuatu menjadi baik ataupun tidak baik adalah akibat dari pikiran orang itu sendiri dalam menghadapinya.

16

Menolong orang dapat mempergunakan materi yang dimiliki, maupun dengan tenaga dan ucapannya.

17

Orang yang mempunyai banyak kebajikan akan hidup berbahagia di tahun yang dikatakan buruk untuknya. Sebaliknya, orang yang mempunyai sedikit timbunan kebajikan, maka hidupnya tetap akan kurang bahagia di tahun yang dikatakan baik untuknya. Jadi, semua suka dan duka yang dialami oleh setiap manusia adalah tergantung pada timbunan kebajikannya masing-masing.

18

Pemujaan sejati kepada Sang Buddha justru dengan melaksanakan Ajaran Sang Buddha, bukan pada upacara maupun sesajian.

19

Tidak berhentinya penderitaan orang yang rajin berdoa adalah karena ia memang belum cukup memiliki timbunan kamma baik, sehingga berdoa sebanyak apapun juga, ia belum mendapatkan kebahagiaan.

20

Kemarin adalah pelajaran untuk ditingkatkan di masa sekarang, besok adalah tujuan yang harus dicapai dengan usaha maksimal di masa sekarang.

21

Cinta kasih diperlukan untuk bergaul dan berbicara agar tidak ada perkataan maupun perbuatan yang dapat menyakiti perasaan teman yang berada di sekitar kita.

22

Kekuatan cinta kasih adalah kekuatan yang tidak bisa dikurangi atau bahkan dilenyapkan.

23

Sesungguhnya, orang yang membantu melestarikan Dhamma telah melakukan Dhammadana yang tertinggi nilainya di antara semua jenis dana yang lain.

24

Apabila orang dengan tekun dan bersemangat melaksanakan Buddha Dhamma, maka batinnya akan menjadi tenang dan bahagia. Ia akan selalu bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

25

Kikislah rasa iri hati dan cemburu melihat keberhasilan dan kebahagiaan makhluk lain.

26

Melakukan kebajikan dengan memikirkan hasilnya adalah merupakan perbuatan berpamrih.

27

Masalah sulit atau mudahnya suatu pelaksanaan Ajaran Sang Buddha sangatlah tergantung pada pendapat pribadi masing-masing, diibaratkan sebagai rasa masam jeruk untuk seseorang mungkin saja bisa terasa kurang masam bagi yang lainnya.

28

Orang hendaknya bisa selalu mengendalikan dirinya agar pikiran buruk itu tidak perlu diucapkan, apalagi dilakukan.

29

Sesungguhnya perbuatan baik dapat dilakukan setiap saat dengan berbagai cara asalkan terdapat niat untuk melakukannya.

30

Sanak keluarga yang sudah meninggal bukanlah sampah yang dapat dilupakan begitu saja. Mereka yang masih hidup hendaknya tetap mengingat dan membantu keluarganya yang telah meninggal.

## JULI

1

Selalu jadikan Sang Buddha dan para bodhisattva sebagai contoh nyata (teladan) pelaku kebajikan untuk ditiru dan diteladani.

2

Walaupun seseorang mempunyai rumah dengan fengshui yang baik, namun perilakunya buruk dan melanggar sila, maka kebahagiaan akan jauh pula darinya. Sebaliknya, walaupun fengshui rumahnya tidak baik, namun perilakunya baik dalam ucapan, perbuatan dan pikiran, maka kebahagiaan akan tetap menjadi miliknya.

3

Timbulnya perasaan suka maupun tidak suka dalam diri seseorang adalah merupakan hasil permainan pikiran sendiri, yaitu keinginan.

4

Manfaat Ajaran Sang Buddha bukan tergantung pada profesi seseorang melainkan pada kemauan seseorang untuk melaksanakan pengendalian diri sehingga melihat proses hidup sebagaimana adanya.

5

Manusia boleh saja berusaha untuk hidup abadi serta menghindari kematian, namun sudah menjadi hukum alam bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal. Ketidakekalan itulah yang kekal. Oleh karena itu, manusia hanya bisa hidup lebih lama, namun ia pasti akan mengalami kematian. Bahkan bumi ini pun akan hancur dan kiamat pada saatnya nanti.

6

Waktu bukan lagi diukur dari detik ke detik, melainkan dari saat ke saat. Oleh karena cepatnya waktu berlalu, seseorang hendaknya selalu mengisi kesempatan hidupnya dengan mengembangkan kebajikan melalui badan, ucapan dan juga pikirannya.

7

Orangtua terkadang memaksakan kehendaknya agar di masa depan anaknya memilih profesi tertentu yang sesuai dengan keinginan orangtua. Pemaksaan ini tidak jarang justru akan berakhir dengan kekecewaan.

8

Semua orang mempunyai sudut pandang sendiri mengenai hal yang penting dan tidak penting dalam kehidupannya.

9

Orang yang hanya melaksanakan tradisi akan timbul kekecewaan apabila niatnya tidak tercapai. Namun, apabila orang mengerti Buddha Dhamma, ia akan menyadari bahwa suka dan duka, keberhasilan dan kegagalan, adalah merupakan buah perilaku atau kamma-nya sendiri.

10

Pergaulan anak amat menentukan corak watak anak di masa depan. Ibarat kayu cendana yang wangi akan memberikan keharuman bagi kertas yang membungkusnya, dan sebaliknya, daging busuk juga akan menyebarkan kebusukannya pada daun yang membungkusnya. Oleh karena itu, sekali lagi, berhati-hatilah memilih teman bergaul untuk anak-anak agar tidak menjadi penyesalan bagi semua pihak nantinya.

11

Orangtua para remaja hendaknya justru menjadi pemberi teladan di depan, di tengah membangkitkan semangat dan di belakang mengawasi segala tindak-tanduk si remaja.

12

Pendidikan seks perlu diberikan kepada para remaja sejak usia dini, agar mereka dapat mengerti manfaat dan akibat dari penyalahgunaan organ seks mereka.

13

Perkembangan teknologi jelas tidak akan pernah dapat dibendung oleh siapapun juga. Orangtua sebaiknya selain mengawasi perkembangan anak-anaknya, hendaknya juga dapat memberikan pendidikan sebagai pedoman yang jelas agar mereka memiliki kemantapan dalam menapaki kehidupan ini.

14

Orangtua hendaknya memberikan teladan dalam menekankan bimbingan serta pelaksanaan latihan kemoralan yang sesuai dengan Buddha Dhamma.

15

Ketenangan pikiran adalah modal utama kebahagiaan.

16

Meminta bantuan kepada orang yang bisa melihat masa depan memang bukan hal terlarang untuk umat Buddha, namun perlu direnungkan manfaatnya terlebih dahulu. Kalau tujuan permintaan itu hanya sekadar mendapatkan pedoman dan pendorong semangat agar siap menghadapi masa depan, maka usaha ini bisa saja dilakukan.

17

Keinginan untuk diperhatikan orang lain adalah wajar asalkan tidak berlebihan. Namun agar bisa mengurangi keinginan ini, seseorang dapat mulai berusaha memberikan perhatian kepada orang lain. Hal ini berdasarkan pengertian bahwa orang lain pun ingin diperhatikan seperti dirinya sendiri.

18

Seseorang yang menyadari kekurangannya serta mempunyai tekad yang kuat untuk berubah tentu bisa menjadi orang yang lebih baik daripada sebelumnya. Namun saja, perjuangan untuk memperbaiki kualitas diri ini membutuhkan waktu dan semangat yang cukup, lebih baik lagi jika mendapatkan dukungan positif dari lingkungannya.

19

Seseorang yang sempurna tubuhnya dan lahir dari keluarga bangsawan, namun ia suka mabuk-mabukan, akan mengakibatkan ia menderita selamanya.

20

seorang umat Buddha yang telah mempelajari Dhamma hendaknya tidak menjadi musuh terhadap lingkungannya. Ia boleh saja tidak setuju dengan tradisi yang ada, namun ia hendaknya tidak menentang secara langsung. Ia bisa menyatakan ketidaksetujuannya dengan pertanyaan, bukan pernyataan.

21

Teman yang baik akan mendorong supaya kita bertambah maju, tetapi teman yang jahat justru menarik kita untuk selalu ke bawah/mundur.

22

Kehidupan mengalir seperti air sungai yang tidak akan pernah sama dari satu saat ke saat yang lain. Dengan demikian, masa lalu hanya menjadi kenangan dan tidak akan bisa diulang kembali.

23

Apabila pikiran baik kita muncul, pada saat itu juga segera kerjakanlah. Jikalau kita menunda mengerjakan suatu perbuatan baik, maka ada kemungkinan kita malahan membatalkan niat melakukan perbuatan baik itu. Pikiran memang mudah berubah.

24

Kita semua lahir sebagai manusia karena kita-kita ini punya timbunan kamma baik.

25

Komunikasi akan lancar apabila masing-masing pihak selalu berusaha mengerti bahwa semua orang punya kelebihan dan kekurangan.

26

Apa yang terpikir (sebagai) kebajikan untuk Anda lakukan saat ini? Apa yang terpikir sebagai satu kebajikan, segera(lah) diungkapkan (dilakukan).

27

Berpikir dahulu, renungkanlah dahulu baik-baik sebelum melaksanakan satu kegiatan/pekerjaan.

28

Dengan mengajak para generasi muda datang ke vihara berarti kita memberi kesempatan kepada mereka untuk mendengarkan ajaran yang berarti, yang bisa membawa mereka menuju Kebebasan dan bahkan hal tersebut merupakan berkah utama.

29

Semangat ini harus didukung dengan mengerti apa tujuan kita mengajarkan suatu hal. Kalau tidak ada tujuan, maka semangat tidak akan muncul.

30

Ciptakanlah suatu kondisi supaya Dhamma menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh umat Buddha. Jangan sampai mereka mempunyai konsep bahwa datang ke vihara itu kalau sedang kesusahan saja, karena sebetulnya setiap segi kehidupan itu adalah Dhamma.

31

Kita bisa merasakan kamma apabila kita mempunyai badan dan batin; intinya,(bila) kita dilahirkan.

## AGUSTUS

1

Kita mungkin pernah mendengar orang mengatakan bahwa agama Buddha adalah agama yang sudah kuno dan ketinggalan zaman. Hal ini dapat dimengerti karena mereka hanya melihat dari sudut tradisi/luar saja. Padahal Ajaran Sang Buddha tidak pernah ketinggalan zaman.

2

Apa yang menyatakan kita bijaksana adalah pengalaman. Ketika kita salah menganggap yang penting sebagai yang tidak penting, terjadi kesalahan pada diri kita. Kemudian kita jadikan kesalahan itu sebagai pelajaran, supaya tidak terulang lagi di masa depan. Dengan demikian kita menjadi orang yang makin pandai, makin bijaksana, karena kita belajar, belajar dan belajar.

3

Yang harus kita lakukan, mengembangkan kebajikan dengan pikiran, ucapan dan perbuatan untuk mengubah keburukan menjadi kebaikan dan kebahagiaan menjadi lebih bahagia.

4

Konsep yang menganggap bahwa kamma selalu (mengacu pada) kamma buruk dan sebagai satu-satunya penyebab kejadian dapat dikatakan sebagai suatu pandangan yang salah dan merupakan kelemahan terhadap penjelasan Hukum Kamma.

5

Orang hendaknya bisa membaca dan merenungkan bahwa sejak dahulu telah banyak orang yang hanya dengan mendengar sekali saja Dhamma, yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya, dan indah pada akhirnya, akan membuatnya mencapai kesucian. Kalau mereka pada waktu itu bisa mencapai kesucian, maka orang hendaknya juga memiliki keyakinan bahwa siapapun di masa sekarang tetap akan dapat mencapai kesucian sesuai dengan yang diajarkan dalam Buddha Dhamma.

6

Sebagai umat Buddha, kita hendaknya bisa menjadi pelita di dalam kehidupan bermasyarakat dengan kebenaran yang dibabarkan oleh Sang Buddha.

7

Dalam kehidupan ini apabila orang yang sudah mempunyai keyakinan untuk memilih satu jalan kehidupan, baik sebagai perumah-tangga maupun sebagai seorang bhikkhu, maka hendaknya ia menjalankan kehidupan yang telah dipilihnya itu dengan penuh semangat. Apabila ia mau melaksanakan Dhamma, walau kesucian belum diperolehnya dalam waktu dekat ini, paling tidak orang yang mempelajari dan melaksanakan Dhamma itu hendaknya telah mampu mengubah perilaku dan sifatnya sehingga menjadi lebih baik.

8

Pangeran Siddharta selalu memiliki semangat untuk mengatasi segala kesulitan dalam perjuangan mencapai cita-cita, maka umat Buddha hendaknya juga dapat meniru-Nya.

9

Orang yang memiliki keyakinan akan kebenaran Ajaran Sang Buddha, maka ia akan bersemangat untuk melaksanakan Ajaran Luhur Sang Buddha, dan ia pun akan selalu memusatkan perhatian pada penerapan dan pelaksanaan Ajaran Sang Buddha. Ia tidak akan bisa terpengaruh oleh bujukan orang lain agar mencoba, apalagi memilih, agama lain untuk menggantikan Buddha Dhamma yang telah ia yakini selama ini. Ia akan tetap bertahan pada Buddha Dhamma, apapun yang terjadi kepadanya.

10

Menolong orang dapat mempergunakan materi yang dimiliki maupun dengan tenaga dan ucapannya. Sedangkan menolong makhluk, misalnya saja hewan yang sedang menderita, dapat dilakukan dengan membebaskannya dari penderitaan.

11

Makhluk halus adalah termasuk makhluk hidup yang menderita sehingga perlu ditolong, bukan dimusuhi. Oleh karena itu, apabila seorang umat Buddha bertemu dengan makhluk halus, hendaknya ia tidak merasa takut, tetapi berusaha memancarkan pikiran yang penuh kasih sayang dengan mengucap dalam hati, “Semoga semua makhluk berbahagia.”

12

Pada saat memberikan pengarahan, hendaknya orangtua memperhatikan lima kondisi ideal, yaitu berilah pengarahan pada saat yang tepat, bahaslah masalah yang sesuai dengan kenyataan—bukan mengada-ada, katakanlah nasehat dan pengarahan itu dengan lemah lembut, dan berbicaralah tentang tujuan—bukan metode, serta bicaralah dengan pikiran penuh cinta kasih.

13

Latihan pada badan dan batin hendaknya tidak berlebihan. Tetapi seharusnya semua latihan itu dilakukan dengan bijaksana.

14

Vihara adalah tempat pemberian Dhamma, dan Dhamma itu diperlukan, baik di dalam keadaan susah maupun senang.

15

Sebagai umat Buddha, kita harus berpikir realistis! Kunci hidup di dalam agama Buddha adalah “Hidup adalah saat ini!”, bukan yang telah lampau dan bukan pula yang akan datang. Karena itu, saat ini harus kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

16

Sering ada orang yang mengatakan bahwa tercapainya Nibbana adalah apabila kamma baik dan buruk telah habis, padahal kamma itu tidak mungkin habis karena jumlahnya tidak terbatas. Tetapi, kamma bisa dipotong!

17

Selama perjalanan hidup Sang Buddha, Beliau tidak pernah hanya pasif atau menunggu saja. Setiap pagi Beliau mencari dan melihat melalui mata batin-Nya siapa yang hari itu dapat mencapai kesucian. Itu berarti Beliau mengajarkan kita untuk aktif!

Kalau kita yang mengaku sebagai murid Sang Buddha tidak aktif, maka sebetulnya kita belum menjadi umat Buddha yang sesungguhnya, karena masih menyimpang dari Ajaran Sang Buddha.

18

Bila kita tidak ingin dicubit maka janganlah mencubit orang lain.

19

Semakin banyak hari dalam setahun yang digunakan untuk mengingat jasa ayah dan ibunya, akan semakin dekat hubungan orangtua dengan anak. Begitu pula sebaliknya. Hal ini akan menjadikan anak selalu ingat jasa kebajikan yang telah orangtua berikan kepadanya.

20

Mempunyai sifat melekat kepada orang yang dicintai adalah hal yang sangat wajar, khususnya untuk mereka yang masih belum mencapai kesucian. Namun, orang hendaknya mengimbangi rasa kemelekatan ini dengan kesadaran bahwa segala sesuatu yang dicintainya pasti akan berpisah dengan dirinya.

21

Sesungguhnya, media televisi bila digunakan dengan benar akan dapat memberikan manfaat besar bagi dunia pendidikan.

22

Apabila diri sendiri tidak ingin dirugikan, maka hendaknya orang juga tidak merugikan pihak lain.

23

Orang hendaknya lebih memahami bahwa kiamat memang pasti akan terjadi pada suatu saat nanti. Namun, ketika kiamat tersebut belum tiba, orang hendaknya menggunakan kesempatan baik ini untuk melaksanakan sebanyak-banyaknya kebajikan sesuai dengan Dhamma.

24

Keberhasilan dan kegagalan suatu usaha adalah kenyataan yang harus diterima dalam hidup dan hendaknya dijadikan pelajaran untuk mendapatkan kemajuan.

25

Keserakahan akan timbul apabila kegagalan suatu usaha dianggap sebagai kerugian besar. Sebaliknya, apabila kegagalan menjadi pelajaran untuk meningkatkan kualitas diri di masa depan, maka tentu saja usaha yang rajin dan bersemangat dalam berwiraswasta tidak dapat segera disebut sebagai keserakahan.

26

Apabila diri sendiri tidak suka menerima perlakuan tertentu dari pihak lain, maka sebaiknya jangan pula melakukan perbuatan itu kepada makhluk/orang lain.

27

Kesulitan dapat muncul karena adanya perbandingan antara rencana atau angan-angan dengan kenyataan yang ada, maka orang menganggap hal itu sebagai kesulitan yang semakin besar.

28

Timbulnya perbedaan sudut pandang seseorang terhadap masalah yang sama adalah karena kebijaksanaan setiap orang tidaklah sama.

29

Pasangan (suami istri) yang baru hendaknya selalu berusaha menjaga segala bentuk pikiran, ucapan dan perbuatannya agar ditujukan pada kebaikan. Dengan kata lain, mereka mendidik diri mereka sendiri dahulu sebelum memulai mendidik anaknya.

30

Apabila diri sendiri tidak ingin terkurung dalam sangkar emas yang walaupun memberikan kebahagiaan namun tanpa kebebasan, hendaknya orang juga tidak melakukan tindakan serupa kepada makhluk hidup yang lain.

31

Penyebab keberhasilan hendaknya selalu dikondisikan untuk dilakukan terus-menerus, sedangkan penyebab kegagalan hendaknya dikondisikan agar tidak terjadi lagi di masa sekarang. Dengan demikian, kemajuan akan selalu diperoleh serta kemunduran usaha dapat dihindari.

## SEPTEMBER

1

Apabila kita ingin dicintai orang, mulailah dengan mencintainya. Cinta di sini bukanlah sekadar keinginan untuk menguasai, melainkan hasrat untuk membahagiakan orang yang dicintainya.

2

Dana yang paling sulit dalam hidup ini adalah men-dana-kan keakuan kita sendiri.

3

Menyakiti hati orang yang dicintai dengan kata-kata pedas sesungguhnya sama dengan menyakiti diri sendiri. Sebab, orang tentunya akan menjadi sedih apabila orang yang dicintainya juga sedang sedih.

4

Dalam hidup ini, siapapun pasti akan suka mendengar kata-kata yang halus, termasuk pula pasangan hidup. Tidak ada orang yang suka mendengar kata kasar, walaupun orang itu sendiri kasar kata-katanya.

5

Seseorang pada saat akan membagikan pengalaman Dhamma hendaknya memiliki tujuan. Salah satu tujuan pokok adalah untuk memberikan pengertian yang benar akan hakekat kehidupan.

6

Hendaknya ia selalu memperhatikan hal kecil yang mungkin akan dapat mengganggu kelancaran jalan hidup yang telah dipilihnya itu.

7

Kasihlanilah mereka yang masih belum mengerti. Janganlah mereka dimusuhi. Berilah kesempatan kepada mereka untuk meningkatkan kualitas dirinya. Dengan memiliki pola pikir demikian akan membangkitkan semangat para umat Buddha membagikan Dhamma secara bijaksana dan penuh cinta kasih serta kesabaran.

8

Dalam kehidupan ini, apabila orang sudah mempunyai keyakinan untuk memilih satu jalan kehidupan, baik sebagai perumah-tangga maupun sebagai seorang bhikkhu, maka hendaknya ia jalankan kehidupan yang telah dipilihnya itu dengan penuh semangat.

9



Keberhasilan menganjurkan orang melaksanakan Dhamma adalah merupakan Dhammadana yang diakui akan memberikan buah terbesar melampaui segala bentuk pemberian lainnya.

10

Sang Buddha hanyalah penunjuk jalan, para umat sendirilah yang harus melaksanakannya.

11

Menceritakan secara sederhana pengalaman sendiri setelah melaksanakan Dhamma akan mendorong orang lain mengikutinya, juga menjadikan orang lain memiliki kesempatan mendapatkan pengalaman yang serupa, yaitu kebahagiaan.

12

Seseorang dihargai bukan karena banyaknya Dhamma yang dipelajari dan dimengerti, tetapi adalah dari seberapa banyak Dhamma yang telah dilaksanakan dalam hidupnya.

13

Ke manapun seseorang pergi, hendaknya ia dapat selalu menumbuhkan kedamaian dan kebahagiaan kepada semua orang bahkan kepada semua makhluk yang ada.

14

Barang bajakan, walaupun merupakan pemberian adalah tetap barang bajakan, tidak berubah status menjadi pemberian sehingga dapat dipergunakan secara bebas.

15

Dalam pandangan Dhamma seseorang disebut sebagai ber-Tuhan bukanlah karena ia memiliki kepercayaan kepada Tuhan, melainkan orang yang memiliki perbuatan baik dan membahagiakan lingkungannya.

16

Rasa takut timbul dari pikiran sendiri.

17

Sungguh sulit untuk bertahan pada pikiran yang penuh kebahagiaan.

18

Sebaliknya, ia hendaknya juga memperhatikan hal kecil yang mungkin dapat mendukung serta memajukan jalan hidup yang telah dipilih tersebut.

19

Ketika pikiran menyimpang, ia selalu waspada dan menyadarinya. Ia akan mengerti bahwa gerak pikiran itu akan segera lenyap ketika disadari.

20

Sumber kelahiran kembali adalah kemelekatan.

21

Sesungguhnya, kebahagiaan orang yang dicintai adalah kebahagiaan (bagi) orang yang mencintainya.

22

Semua penderitaan dan masalah kehidupan pasti ada penyebabnya. Setiap orang memiliki penyebabnya masing-masing.

23

Pada saat umat Buddha menghormati arca Sang Buddha, umat tidak melakukan permohonan, melainkan merenungkan segala ajaran dan tuntunan yang telah diberikan oleh Sang Buddha.

24

Kebijaksanaan adalah merupakan hasil yang diperoleh dari usaha mempertahankan keyakinan, semangat, perhatian dan konsentrasi.

25

Tidak akan ada perbuatan baik yang dilakukan seseorang apabila ia tidak memiliki kerelaan.

26

Sesungguhnya makna dari berdana adalah menumbuhkan kebiasaan berpikir untuk membahagiakan makhluk lain, bahkan semua makhluk. Ia akan membahagiakan mereka dengan segala macam cara menumbuhkembangkan pikiran yang penuh cinta kasih.

27

Apabila seseorang hanya melatih diri sampai pada unsur fisik saja, maka ia akan menjadi orang yang munafik, pandai berpura-pura, kelakuannya baik tetapi jahat pikirannya. Ia hendaknya juga melatih pikirannya dengan meditasi.

28

Di masa lampau, seseorang pernah hidup, tetapi ia sudah tidak hidup di masa itu lagi; sedangkan di masa depan ia akan hidup tetapi belum tentu hidup. Hidup adalah saat ini. Ketakutan maupun kebahagiaan semu justru akan menyangkal kenyataan bahwa saat inilah seseorang sedang hidup.

29

Perbedaan yang ada pada makhluk hidup adalah karena setiap makhluk memiliki karma-nya sendiri.

30

Semakin banyak karma baik kita lakukan, semakin besar kondisi kita untuk mencapai kebahagiaan.

## OKTOBER

1

Penyebab adanya ketidakpuasan hanyalah karena keinginan sendiri yang tidak terkendali. Oleh karena itu, apabila seseorang dapat mengendalikan keinginannya maka ketidakpuasannya pun dapat segera diatasi. Lalu, akhirnya Dhamma memberikan jalan keluar untuk mengatasi dan mengendalikan keinginan.

2

Semakin seseorang menghormati Sang Buddha, seharusnya ia akan semakin baik pula perilakunya (bertindak, berbicara dan berpikir).

3

Orang bijaksana yang mampu memilih hal baik di antara banyak hal yang buruk, ia akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan lahir dan batin.

4

Sesungguhnya, dengan melaksanakan hidup sesuai dengan Dhamma, kebahagiaan pasti akan dapat dirasakan.

5

Semakin banyak umat Buddha membaca paritta, diharapkan semakin baik pula perilakunya.

6

Karma adalah milik pribadi. Ia yang menanam, ia pula yang akan memetikinya.

7

Tujuan pelepasan makhluk adalah agar para makhluk tersebut terbebas dari bahaya dan bencana yang dapat mengancam kehidupannya.

8

Agar tidak mengalami ketakutan pada kematian, maka seseorang haruslah selalu merenungkan pengertian bahwa hidup adalah tidak kekal.

9

Munculnya perasaan suka maupun duka dalam menghadapi perubahan adalah hasil pikiran kita sendiri.

10

Dengan selalu mampu memberikan maaf kepada siapapun juga, maka hilanglah rasa benci dari batinnya.

11

Orang yang telah berbahagia dalam kehidupan ini diibaratkan seperti orang yang memiliki air dalam jumlah banyak (tetapi) dengan sedikit garam, asinnya hampir tidak terasa.

12

Kerelaan digunakan untuk menyesuaikan harapan kita agar sama dengan kenyataan dan dapat menerima kenyataan.

13

Kebahagiaan adalah urusan pribadi yang tidak dapat diukur oleh orang lain.

14

Apabila kita sudah mengerti (tentang) adanya kekurangan dan kelebihan pada setiap makhluk, maka kita hendaknya mulai merenungkan penyebab perbedaan ini muncul.

15

Membahas masa lampau memang sulit. Dibahas pun tidak akan menyelesaikan masalah, malah mungkin menimbulkan masalah baru. Oleh karena itu, sekarang yang paling penting adalah bagaimana menyelesaikan masalah atau kesulitan yang timbul dalam kehidupan kita saat ini, tanpa harus mencari kambing hitam, karena kesulitan dan permasalahan adalah bagian dari buah karma.

16

Hendaknya seseorang tidak dengan seenaknya saja menyangkal kebahagiaan dan kesempatan dalam hidupnya

dengan melakukan kamma buruk (atau digambarkan seperti menambah sejumlah garam ke dalam air), sebab meskipun memiliki air kebajikan dalam jumlah yang banyak, apabila terus ditambah dengan garam kejahatan maka lambat laun perbandingannya pun semakin kecil dan buah kejahatan akan menimbulkan penderitaan padanya.

17

Makin besar keinginan untuk mengubah kenyataan, makin besar pula penderitaan dan kekecewaan yang akan dirasakan.

18

Tidak akan ada kekecewaan di kala menderita, tiada kesombongan di kala suka, karena orang yang telah menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialaminya adalah hasil perbuatannya sendiri.

19

Orang yang mempelajari Dhamma hendaknya telah mampu mengubah perilaku dan sifatnya sehingga menjadi lebih baik.

20

Hari ini kita masih sehat, kuat dan cantik, tetapi dengan berlalunya sang waktu, kesehatan, kekuatan dan kecantikan kita pun akan berkurang. Seperti bunga yang sekarang segar, besok akan layu dan dibuang; demikian hendaknya kita selalu menyadari bahwa pada suatu ketika kita pun akan dibuang, berpisah dari yang dicintai dan berkumpul dengan yang dibenci. Oleh karena itu, tidak ada gunanya kita sombong/berbesar kepala karena semua ada batasnya dan tidak kekal.

21

Dalam kehidupan sebagai suami istri, hendaknya didasari keyakinan bahwa pilihannya telah benar. Setelah ia yakin memilih pasangan hidup sesuai dengan yang diinginkannya, maka ia akan selalu bersemangat untuk menjaga keutuhan rumah tangganya. Ia akan terus memusatkan perhatian kepada keluarganya. Apabila ada orang lain yang lebih menarik daripada pasangan hidupnya, ia akan segera menyadari dan menghindari karena pikirannya tetap terpusat pada pasangan hidupnya.

22

Perbuatan orangtua yang sesuai dengan sila akan lebih mudah ditiru anak daripada nasehat belaka tanpa contoh nyata.

23

Segala suka dan duka sesungguhnya adalah karena buah perbuatan kita sendiri. Karena itu, bila kita sedang berbahagia tambahlah terus kebajikan, agar dapat terus mempertahankan kebahagiaan yang sedang kita rasakan.

24

Buah kamma yang diterima seseorang lebih cenderung bersifat kumpulan dari berbagai perilakunya, bukan berbuah satu demi satu perbuatan.

25

Selama seseorang belum mencapai kesucian, maka pikirannya pasti masih diliputi dengan ketamakan, kebencian dan kegelapan batin. Selama itu pula segala yang ia ucapkan, lakukan dan pikirkan akan selalu berpamrih.

26

Sesungguhnya, mempercayai suatu agama adalah hal yang bersifat sangat pribadi dan hendaknya orang beragama juga dapat menghargai kebenaran yang ada dalam setiap agama lain.

27

Cara memusnahkan iri hati adalah dengan menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialami seseorang adalah buah dari perbuatannya sendiri.

28

Segala sesuatu yang dipikirkan sudah termasuk melakukan kamma.

29

Kebanyakan orang merasa iri hati dengan kebahagiaan orang lain ataupun tidak senang apabila orang lain mempunyai kesempatan berbuat baik. Perasaan ini muncul karena sebagai orang yang belum mencapai kesucian, seseorang masih diliputi oleh ketamakan, kebencian dan kegelapan batin. Oleh karena itu, agar memperoleh ketenangan hidup dan sekaligus untuk menambah perbuatan baik, perasaan iri ini harus dikendalikan, bahkan kalau dapat, dimusnahkan.

30

Sesungguhnya, apabila seseorang telah mengetahui kekurangan yang ada pada diri orang lain, maka hendaknya ia sendiri harus berusaha menjadi orang yang lebih baik daripada mereka yang telah dicelanya.

31

Sikap atau perilaku yang lebih baik daripada hanya sekadar memiliki rasa malu berbuat jahat adalah memiliki rasa takut akan akibat berbuat jahat.

---

**NOVEMBER**

1

Seseorang yang memiliki niat buruk dalam melakukan atau mengucapkan sesuatu, ia sesungguhnya telah berbuat kamma buruk.

Sebaliknya, orang yang memiliki niat baik untuk melakukan atau mengucapkan sesuatu, ia termasuk telah berbuat kamma baik.

2

Bila kita sedang mengalami penderitaan, maka kita janganlah bosan menanamkan kebajikan agar kamma buruk yang kita alami segera berlalu.

3

Sesungguhnya memang diri sendiri itulah pelindung bagi diri sendiri. Suka dan duka yang kita alami adalah hasil perbuatan kita sendiri. Sebab oleh diri sendiri kejahatan dilakukan, oleh diri sendiri pula kejahatan dapat dihindarkan.

4

Mendengarkan Dhamma adalah ibarat memberikan tenaga tambahan pada batin seseorang yang mungkin lelah dalam menghadapi kenyataan hidup.

5

Kebiasaan mengembangkan ketamakan ini akan berbuah dalam bentuk kelahiran kembali yang terus berulang tiada hentinya.

6

Pelaksanaan Dhamma jauh lebih penting daripada hanya sekadar menghafalkannya.

7

Keakuan menjadikan seseorang merasa sebagai tokoh utama dalam hidup ini, tanpa dirinya seakan dunia tidak akan berputar lagi. Padahal menurut Buddha Dhamma kehidupan ini sesungguhnya dicengkeram oleh Hukum Sebab dan Akibat. Artinya, seseorang mampu mencapai kondisi seperti saat ini pasti ada sebabnya.

8

Merasakan manfaat Dhamma secara nyata hendaknya menjadi semangat untuk menceritakan dan mendorong orang lain agar melaksanakan Dhamma dengan baik pula.

9

Menyadari pencurian itu sebagai kesalahan dan kemudian mengembalikan barang itu ke pemiliknya adalah merupakan kebajikan.

10

Seseorang berbuat baik maupun buruk tidak bisa saling dikompensasikan.

11

Seseorang hendaknya memahami bahwa segala sesuatu yang ia lakukan akan ia petik pula buah perbuatannya.

12

Pokok ajaran Sang Buddha yang disebut sebagai Buddha Dhamma adalah bertujuan untuk memahami segala sesuatu sebagaimana adanya, selalu berubah dan berproses.

13

Di dalam Dhamma disebutkan bahwa ayah dan ibu adalah dewa yang ada di dalam rumah. Oleh karena itu, seorang anak hendaknya selalu mengasihi serta menyayangi orangtuanya agar ia dan orang tuanya akan selalu mendapatkan kebahagiaan lahir dan batin.

14

Seseorang yang tidak melekat justru akan menyadari bahwa kehidupan sungguh sangat singkat. Saat ini ia masih hidup, namun mungkin ia akan meninggal pada saat berikutnya. Oleh karena itu, ia justru berusaha mempergunakan setiap waktu hidupnya untuk mengembangkan berbagai potensi diri, termasuk memperhatikan dan menolong mereka yang sedang menderita.

15

Seseorang hendaknya selalu berusaha dan terus berusaha untuk mengubah diri.

16

Agar seseorang mampu melaksanakan Dhamma dengan baik, ia harus selalu dilatih dan terus dilatih.

17

Hendaknya seseorang berbuat baik demi perbuatan baik itu sendiri.

Ibarat bunga, ia mekar demi mekarnya sendiri tanpa dipengaruhi oleh keinginan untuk dilihat maupun dipuji.

18

Kebahagiaan amatlah ditentukan oleh kondisi pikiran seseorang bukan hanya karena adanya objek diluar tubuhnya.

19

Jiwa yang kotor diibaratkan sebagai mutiara yang tertutup Lumpur.

20

Seseorang hendaknya selalu siap dan dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang sedang dihadapinya saat ini.

21

Nibbana dapat dicapai ketika manusia mampu mengembangkan kesadaran secara total sehingga ia terbebas dari ketakutan, kebencian serta kegelapan batin. Nibbana dapat dicapai ketika seseorang masih hidup didunia.

22

Perubahan sikap membutuhkan perjuangan keras dan siap untuk selalu bangkit dikala menghadapi kegagalan.

23

Umat Buddha yang mengenal dan mengerti Dhamma, ia tidak hanya ingin mendapatkan kebahagiaan duniawi dan surgawi saja, ia juga berusaha untuk mencapai kebahagiaan tertinggi yaitu nibbana.

24

Seseorang hendaknya menanamkan pengertian dalam pikirannya bahwa cinta sesungguhnya adalah memberi, bukan menuntut. Cinta adalah usaha untuk selalu memberikan kebahagiaan kepada mereka yang dicintainya.

25

Membebaskan batin dari kemelekatan dapat dicapai dengan memiliki pemahaman bahwa segala sesuatu yang ada adalah tidak kekal.

26

Merasa mendapatkan ‘cobaan’ sebenarnya berasal dari pikirannya sendiri yang kadang memang sulit untuk mengalahkan diri sendiri. Oleh karena itu dalam Dhamma dinyatakan bahwa mengalahkan diri sendiri adalah merupakan hal yang bijaksana.

27

Dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, seorang umat Buddha hendaknya dapat mengembangkan cinta kasih berdasarkan kebijaksanaan serta memiliki ketegasan dalam bertindak dan berbicara.

28

Perbuatan baik itu sesungguhnya tidak sulit dilakukan. Masalah utama yang sering menghambat adalah kemauan untuk berbuat baik yang tidak timbul setiap saat.

29

Dalam Dhamma, timbulnya perasaan suka maupun tidak suka dalam diri seseorang adalah merupakan hasil permainan pikiran sendiri yaitu keinginan. Jika keinginan dapat terpenuhi atau menjadi kenyataan, timbullah rasa suka. Sebaliknya, jika keinginan tidak terpenuhi atau tidak menjadi kenyataan, timbullah rasa tidak suka.

30

Sesungguhnya, perbuatan baik dapat dilakukan setiap saat dengan berbagai cara asalkan terdapat niat untuk melakukannya.

## DESEMBER

1

Manfaat ajaran Sang Buddha bukan tergantung pada profesi seseorang melainkan pada kemauan seseorang untuk melaksanakan pengendalian diri sehingga melihat proses hidup sebagaimana adanya.

2

Dengan mengingat tujuan hidup, seseorang akan selalu berusaha melakukan suatu perbuatan berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya, bukan karena pengaruh lingkungan.

3

Dalam kehidupan ini, kenyataan tidak selalu sama dengan keinginan, dan keinginan juga tidak selalu menjadi kenyataan. Seseorang tidak dapat mengubah kenyataan, ia hanya dapat mengubah keinginannya agar sesuai dengan kenyataan yang ada.

4

Oleh karena itu, seseorang harus selalu berusaha merelakan orang yang dicintainya melakukan segala sesuatu yang ia sukai. Dengan adanya kerelaan ini akan selalu tumbuh rasa bahagia melihat orang yang dicintainya berbahagia.

5

Memperbesar suatu usaha adalah hal yang wajar dilakukan, namun menjual barang dengan harga yang lebih tinggi dari harga pasar pada umumnya adalah merupakan tindakan yang kurang sesuai dengan Dhamma.

6

Apabila si anak mampu menjadi bhikkhu yang baik serta mampu melatih diri sehingga mencapai kesucian, maka sebagai orang tua yang telah mengizinkan anaknya menjadi bhikkhu tersebut akan memiliki kamma baik yang luar biasa.

7

Tujuan hidup seseorang umat Buddha adalah untuk bahagia dalam kehidupan ini, bahagia dikehidupan berikutnya yaitu terlahir disalah satu dari 26 alam surga, bahagia karena dapat terbebas dari ketamakan, kebencian dan kegelapan batin atau mencapai kesucian Nibbana.

8

Dalam pengertian Dhamma, manusia bukanlah hasil penciptaan. Manusia adalah hasil suatu proses evolusi yang cukup panjang. Karena manusia bukan hasil ciptaan maka manusia mempunyai hak untuk merumuskan sendiri tujuan hidupnya.

9

Pikiran terakhir sesaat sebelum seseorang meninggal memang sangat menentukan alam kelahirannya yang akan datang.

10

Seseorang hendaknya tidak hanya mengeluhkan sikap lingkungan terhadap dirinya. Ia hendaknya juga merenungkan dengan baik : "Kualitas hidup apakah yang harus lebih ditingkatkan dan dikembangkan dalam diri agar lingkungan dapat menerima diri kita dengan baik."

11

Kebahagiaan berasal dari cara berpikir. Oleh karena itu, seseorang yang dapat mengendalikan pikirannya akan mendapatkan kebahagiaan dimanapun ia berada.

12

Semakin tinggi kualitas batin dan pemahaman orang itu akan kebenaran hukum Kamma, maka semakin berkurang pula kebiasaannya merumuskan bentuk kebahagiaan yang diharapkan setelah ia melakukan suatu kebajikan.

13

Kejengkelan dapat timbul karena matangnya buah kamma buruk yang dimiliki. Kebencian berarti menanam kamma buruk yang baru.

14

Seseorang makan adalah untuk bertahan hidup. Hidup bukan untuk makan.

15

Pernah diceritakan dalam Dhamma bahwa kecilnya kemungkinan terlahir sebagai manusia digambarkan sebagai debu yang menempel di kuku dibandingkan dengan sedemikian banyak debu yang ada diseluruh dunia. Oleh karena itu, diharapkan apabila suatu makhluk telah terlahir sebagai manusia, ia hendaknya tidak menyia-nyaiakan kehidupannya dengan selalu berbuat baik melalui badan, ucapan serta pikirannya.

16

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi maknanya karena akan membuat orang lain menjadi mengerti Dhamma dan mungkin mencapai kesucian pula.

17

Doa hanya akan memberikan manfaat untuk seseorang apabila memang kamma baik orang tersebut mendukung. Tanpa dukungan karma baik orang yang didoakan, doa sebanyak dan selama apapun juga tidak akan memberikan manfaat kepadanya.

18

Dalam pengertian Dhamma, hari baik itu adalah hari pada saat seseorang mempunyai kesempatan untuk berbuat baik dengan badan, ucapan maupun pikirannya, sedangkan hari buruk adalah hari ketika seseorang telah melakukan perbuatan buruk atau jahat dengan badan, ucapan maupun pikirannya.

19

Dengan pemahaman yang baik akan ketidakkekalan ini seseorang akan dapat menerima kenyataan apabila ia berpisah dengan segala hal yang dicintainya, demikian pula ketika ia bertemu dengan berbagai hal yang tidak

disukainya. Dengan demikian, kemelekatan akan dapat dikurangi sedikit demi sedikit.

20

Ada pertemuan pasti ada perpisahan. Memiliki sesuatu pasti akan kehilangan. Adanya kelahiran akan menyebabkan timbulnya kematian, demikian seterusnya.

21

Seseorang tidak akan mendapatkan kebahagiaan walaupun telah mengucapkan tekad serta harapannya berkali – kali apabila ia tidak terlebih dahulu memperbanyak kebajikan dengan mengembangkan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi.

22

Adalah hal wajar untuk orang yang batinnya belum bersih dari ketakutan, kebencian serta kegelapan batin apabila ia tertarik dengan berbagai hal yang menyenangkan indrianya. Dalam tahap ini, seseorang umat Buddha hendaknya dapat melatih diri dengan melaksanakan kemoralan.

23

Seseorang umat Buddha bisa dan boleh saja mempercayai tradisi maupun hasil kebudayaan seperti fengshui maupun ramalan, namun janganlah mempunyai anggapan bahwa segalanya itu mutlak benar ataupun salah.

24

Menghadapi cita – cita di masa depan maupun segala suka duka di masa yang akan datang, seseorang hendaknya tetap berusaha menyadari bahwa segala bentuk kebahagiaan dan pencapaian cita – cita tersebut hanya akan dapat terjadi apabila seseorang melakukan suatu tindakan tepat pada saat ini.

25

Dengan usaha meningkatkan nilai positif dan memperbaiki nilai negatif yang ada pada diri seseorang di masa sekarang ini akan mewujudkan kebahagiaan hidup di masa depan

26

Kemelekatan ini dapat digambarkan sebagai perasaan yang sangat tidak nyaman, ketika seseorang tidak bertemu atau berpisah dengan mereka yang dicintai. Inilah penderitaan. Inilah yang perlu dikendalikan, bahkan dilenyapkan dengan melaksanakan Buddha Dhamma.

27

Sebagai pemimpin apabila mendapatkan perbedaan pendapat dan sikap, maka ia hendaknya mampu menimbang serta tidak segera menentang atau tidak menghalangi -halangi pendapat orang lain. Biarlah segalanya diselesaikan dengan musyawarah.

28

Ketidakmampuan orang menceritakan suatu kebenaran adalah seperti ketika ia berusaha menceritakan rasa durian kepada mereka yang belum pernah melihat dan merasakannya. Sehebat apapun ia merumuskan rasa durian tersebut pasti akan tetap timbul perbedaan pengertian pada pendengarnya.

29

Seorang pemimpin hendaknya bisa bersikap ramah tamah dan sopan santun kepada siapapun juga, bahkan kepada musuhnya sekalipun. Karena memang pemimpin adalah orang yang bisa menguasai dirinya sendiri, bukan menjadi penguasa untuk orang lain.

30

Seorang pemimpin hendaknya bersikap netral sehingga ia terbebas dari rasa dendam, kebencian, keinginan jahat maupun sikap bermusuhan kepada berbagai pihak disekitarnya.

31

Cinta kasih diperlukan untuk bergaul dan berbicara agar tidak ada perkataan maupun perbuatan yang dapat menyakiti perasaan teman yang berada di sekitar.

### Petikan Kata-Kata Bhikkhu Uttamo

kiriman : Merry

1. Ketika seseorang mendapatkan pujian, celaan bahkan fitnah, renungkanlah bahwa :  
Sudah biasa orang mendengar kata celaan, pujian, bahkan fitnah.  
Hal ini juga dialami Sang Buddha yang Maha Sempurna.  
Anggap sebagai buah kamma.  
Karena kita tidak bisa mengatur isi pembicaraan orang lain.  
Dengan perenungan ini, semoga beban pikiran menjadi ringan.  
Masalah juga bisa lebih mudah diselesaikan dengan memperbaiki perilaku agar mengurangi kondisi untuk dicela maupun difitnah.
2. Apabila seseorang mampu mengatasi pikirannya sendiri, maka ia akan dapat mengendalikan keinginannya dan bisa membebaskan diri dari jeratan perasaan suka dan duka.
3. Sesungguhnya, kebahagiaan hidup bukanlah karena seseorang telah memiliki segala bentuk kenikmatan duniawi. Kebahagiaan adalah kemampuan seseorang untuk menguasai pikirannya sendiri serta memenuhinya dengan gelombang cinta kasih.
4. Apa yang dianggap penting oleh seseorang mungkin tidak penting bagi yang lainnya, itu urusan kebijaksanaan yang berbeda. Tetapi kita masing-masing orang harus bisa membedakan, karena inilah sesungguhnya  
**KEBIJAKSANAAN**
5. Orang yang memiliki keyakinan akan kebenaran Sang Buddha, akan bersemangat untuk melaksanakan Ajaran Luhur Sang Buddha, selalu memusatkan perhatian pada penerapan dan pelaksanaan Ajaran Sang Buddha. Tidak akan bisa terpengaruh oleh bujukan orang lain agar mencoba, apalagi memilih agama lain untuk menggantikan Buddha Dhamma yang telah diyakini dan tetap bertahan pada Buddha Dhamma apapun yang terjadi padanya.
6. “Semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia”, apabila seseorang selalu mempergunakan waktu luangnya untuk mengucapkan kalimat tersebut, maka secara bertahap pikirannya akan berisikan gelombang cinta kasih.
7.  
\* Sesungguhnya, orang yang membantu melestarikan Dhamma telah melestarikan (*maksudnya : melakukan-admin*) Dhammadana yang tertinggi nilainya diantara semua jenis Dhamma;  
\* Hanya orang bijaksana yang mampu memilih hal baik di antara banyak hal buruk, ia akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan lahir dan batin.  
\* Tidak akan ada kekecewaan dikala menderita, tiada kesombongan dikala suka, karena orang telah menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialami adalah hasil perbuatannya sendiri.  
\* Pasangan (suami-istri) yang baru hendaknya selalu berusaha menjaga segala bentuk pikiran, ucapan dan perbuatannya agar ditujukan pada **KEBAIKAN**.  
Dengan kata lain, mereka mendidik diri mereka sendiri dahulu sebelum me **MULAI** mendidik anaknya
8.  
\* Harta, Kekayaan, Kemoralan, Kedermawanan dan Kebijakan seperti sumur. Ketika dibagikan airnya tetap sama tetapi orang yang kehausan menjadi bebas dari kehausan. Jangan hanya menjadi sumber air dalam diri kita, bagikanlah kepada siapapun dilingkungan kita serta keluarga kita sehingga kita menjadi sumur kebajikan yang tidak pernah habis.  
\* Seseorang yang berbuat kebajikan dalam kehidupan yang sedang menderita akan mengkondisikan dirinya mendapat kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun yang akan datang  
\* Keberhasilan menganjurkan orang melaksanakan Dhamma adalah merupakan Dhammadana yang diyakini akan memberikan buah terbesar melampaui segala bentuk pemberian lainnya
9.  
\* Sesungguhnya **MEDITASI** adalah mendidik, membimbing kita agar selalu siap menerima dan menghadapi segala **PERUBAHAN** yang terjadi.  
\* Apabila Seseorang hanya melatih diri secara fisik saja, maka ia akan menjadi orang yang munafik, pandai berpura-pura, kelakuannya baik tetapi pikirannya jahat. Ia hendaknya juga melatih pikirannya dengan meditasi.  
\* Mendengarkan Dhamma adalah ibarat memberikan tenaga tambahan pada batin seseorang yang mungkin lelah dalam menghadapi kenyataan hidup.  
\* Hendaknya seseorang berbuat baik demi perbuatan baik itu sendiri. Ibarat bunga, ia mekar demi mekarnya sendiri tanpa dipengaruhi oleh keinginan untuk dilihat maupun dipuji.  
\* Semakin tinggi kualitas batin dan pemahaman orang itu akan kebenaran Hukum Karma, maka semakin berkurang pula kebiasaannya merumuskan kebahagiaan yang diharapkan setelah ia melakukan suatu kebajikan.
- 10.



\* Setiap dari langkah kita apabila mengecewakan orang lain belajarlah untuk memperbaiki. Setiap dari langkah kita apabila membahagiakan orang lain, belajarlah untuk ditingkatkan. Sehingga akhirnya setiap langkah kita mendatangkan senyuman, tawaan serta Kebahagiaan untuk siapapun yang ada di lingkungan kita.

\* Keyakinan adalah salah satu harta yang kita miliki dan akan kita bawa sampai kelahiran yad. Jika kita punya keyakinan pada Dhamma, ketika meninggalpun dengan keyakinan yang kuat, bisa terlahir dalam alam Bahagia.

\* Menceritakan secara sederhana pengalaman sendiri setelah melaksanakan Dhamma, akan mendorong orang lain mengikutinya, juga menjadikan orang lain memiliki kesempatan mendapatkan pengalaman yang serupa yaitu **KEBAHAGIAAN**

11.

\* Kalau ingin sukses dalam hidup, baik dalam rumah tangga maupun karir, maka lenyapkan semua ketamakan, kebencian dan kegelapan batin.

\* Kemanapun seseorang pergi, hendaknya ia dapat selalu menumbuhkan kedamaian dan kebahagiaan kepada semua makhluk yang ada

\* Tidak ada kekecewaan dikala menderita.

Tidak ada kesombongan dikala suka.

Karena (Untuk – admin) orang yang telah menyadari bahwa segala suka dan duka yang dialaminya adalah hasil perbuatannya sendiri.

12.

\* Sesungguhnya makna dari ber”dana” adalah menumbuhkan kebiasaan berpikir untuk membahagiakan makhluk lain, bahkan semua makhluk. Ia akan membahagiakan mereka dengan segala macam cara menumbuh kembangkan pikiran yang penuh **CINTA KASIH**.

\* Hal yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan dalam usaha melaksanakan Buddha Dhamma adalah ketekunan, keuletan, kesungguhan dan semangat untuk membuktikan kebenaran ajaran Sang Buddha.

\* **KEBAHAGIAAN** bukan dicari diluar diri kita, tapi

**KEBAHAGIAAN** itu ada dalam diri kita.

**KEBAHAGIAAN** itu ada pada cara kita mengubah cara berpikir kita.

Makin pandai kita mencari cara untuk mengubah pikiran kita, maka akan semakin baik.

13

\* Mendengarkan Dhamma adalah memberikan tenaga tambahan pada batin seseorang yang mungkin lelah dalam menghadapi kenyataan hidup.

\* Kebiasaan mengembangkan **KETAMAKAN** (*kebencian dan kegelapan batin-admin*) akan berbuah dalam bentuk kelahiran kembali yang terus berulang tiada hentinya.

\* Ke-Aku-an menjadikan seseorang merasa sebagai tokoh utama dalam hidup ini, tanpa dirinya seakan dunia tidak akan berputar lagi.

Padahal seseorang mampu mencapai kondisi seperti saat ini pasti ada sebabnya. (Hukum Sebab dan Akibat)

14.

\* Seseorang yang tidak melekat, akan menyadari bahwa kehidupan sungguh sangat singkat. Oleh karena itu, ia akan mengembangkan kebajikan setiap waktu hidupnya untuk memperhatikan dan menolong mereka yang sedang menderita.

\* Nibbana dapat dicapai ketika manusia masih hidup di dunia dan mampu mengembangkan kesadaran secara total, sehingga ia terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

\* Perbuatan baik bukan hanya dilakukan sekali dalam jumlah yang besar, tetapi harus berulang-ulang sepanjang waktu.

\* Perubahan sikap membutuhkan perjuangan keras dan siap untuk selalu bangkit dikala menghadapi kegagalan.

15.

\* Manfaat ajaran Sang Buddha bukan tergantung pada profesi seseorang melainkan pada kemauan seseorang untuk melaksanakan pengendalian diri sehingga melihat proses hidup sebagaimana adanya.

\* Apabila si anak mampu menjadi Bhikkhu yang baik serta mampu melatih diri sehingga mencapai kesucian, maka sebagai orangtua yang telah mengizinkan anaknya menjadi Bhikkhu tersebut akan memiliki kamma baik yang Luar Biasa.

\* Kathina memang saat yang tepat untuk berdana empat kebutuhan Bhikkhu. Lebih indah lagi apabila pada saat berdana bertekad juga melepaskan dan melenyapkan ke-Aku-an.

\* **KUNCI SUKSES** ;

1. Belajar lebih banyak dari orang lain.

2. Bekerja lebih keras dari orang lain

3. Berkeinginan lebih sedikit dari orang lain.

16.

\* Seseorang hendaknya tidak hanya mengeluhkan sikap lingkungan terhadap dirinya. Ia hendaknya juga merenungkan dengan baik “Kualitas hidup apakah yang harus lebih ditingkatkan dan dikembangkan dalam diri agar lingkungan dapat menerima diri kita dengan baik”

\* Semakin tinggi kualitas batin dan pemahaman orang itu akan kebenaran hukum karma, maka semakin berkurang pada kebiasaannya merumuskan bentuk kebahagiaan yang diharapkan setelah ia melakukan suatu kebajikan

\* Umat Buddha yang mencapai kesucian setelah melaksanakan ajaran Sang Buddha, maka umat seperti inilah yang sesungguhnya layak berbangga

\* Faktor terpenting dalam Buddha Dhamma adalah bagaimana seseorang dapat merasakan manfaat Dhamma dalam kehidupannya setelah ia melaksanakan Ajaran Sang Buddha tersebut dalam kehidupan sehari-hari

17.

\* Penghormatan, selain sebagai sarana mengurangi ke-Aku-an, juga untuk membiasakan kita agar dapat mengenal budi baik orang lain.

\* Apabila seseorang dapat merenungkan dan menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri, maka ia akan melihat dirinya sendiri sama dengan orang lain.

\* Perasaan sombong dapat timbul dalam diri seseorang karena ia hanya mengingat kelebihan diri sendiri serta memandang orang lain dari sudut kelemahannya.

\* Seorang umat Buddha harus menjadi teman untuk mereka yang sedang mengalami kesedihan.

\* Dengan menyadari manfaat langsung melakukan kebajikan melalui ucapan, perbuatan dan pikiran, seseorang hendaknya akan selalu berkarya dengan semaksimal mungkin.

18.

\* Berbahagialah Anda apabila mengalami kesulitan hidup karena jika Anda lulus dari kesulitan itulah makna kesuksesan yang sesungguhnya.

\* Kalau sebagai umat Buddha selalu mengeluh ketika mengalami kesulitan, sesungguhnya (ia) sudah mundur dari gembengan hidup.

\* Ada sukses dari sudut yang berbeda, yaitu bahwa sukses itu kadang bukan karena tercapainya satu tujuan tetapi sukses itu adalah ketika seorang itu berani mengatasi kesulitan dalam mencapai tujuannya.

\* Selain seseorang sering melakukan kebajikan kepada makhluk lain, sebaiknya ia juga selalu menumbuhkan kebahagiaan dengan melihat maupun mendengar orang lain melakukan kebajikan.

19.

\* Kekuatan CINTA KASIH adalah kekuatan yang tidak bisa dikurangi atau bahkan dilenyapkan.

\* Manfaat ajaran Sang Buddha bukan tergantung pada profesi seseorang melainkan pada kemauan seseorang untuk melaksanakan pengendalian diri sehingga melihat proses hidup sebagaimana adanya.

\* Ketenangan pikiran adalah modal utama KEBAHAGIAAN.

20.

\* Tiga kunci untuk buka rejeki agar Sukses dan Bahagia ;

– Kerelaan : kerelaan dalam ucapan, pikiran dan perbuatan.

– Pabajja, dalam arti melepas segala kemelekatan

– Selalu menghormat pada Orang Tua

\* Pengulangan kalimat “Sabbe Satta Bhavantu Sukhitata” setiap saat, melatih kita untuk selalu berucap, berpikir dan berbuat berdasarkan Kejujuran.

21.

\* Kehidupan mengalir seperti air sungai yang tidak akan pernah sama dari satu saat ke saat yang lain.

Dengan demikian, masa lalu hanya menjadi kenangan dan tidak akan bisa diulang kembali.

\* Apa yang terpikir (sebagai) kebajikan untuk Anda lakukan saat ini?

Apa yang terpikir sebagai satu kebajikan, segera (lah) diungkapkan/dilakukan.

\* Keserakahan akan timbul apabila kegagalan suatu usaha dianggap kerugian besar.

Sebaliknya, apabila kegagalan menjadi pelajaran untuk meningkatkan kualitas diri dimasa depan, maka tentu saja usaha yang rajin dan bersemangat dalam berwiraswata tidak dapat segera disebut sebagai Keserakahan.

22.

\* Kesulitan dapat muncul karena adanya perbandingan antara rencana / angan-angan dengan kenyataan yang ada, maka orang menganggap hal itu sebagai kesulitan yang semakin besar

\* Dalam pandangan Dhamma, seseorang disebut sebagai ber-Tuhan bukanlah karena ia memiliki kepercayaan kepada Tuhan, melainkan orang yang memiliki perbuatan baik dan membahagiakan lingkungannya.

\* Kebijakan adalah merupakan hasil yang diperoleh dari usaha mempertahankan keyakinan, semangat, perhatian dan konsentrasi

23.

\* Kebahagiaan Surgawi yang dicapai setelah mendapatkan kebahagiaan Duniawi dapat diperoleh para umat Buddha dengan mengkondisikan timbulnya kebahagiaan Duniawi kepada mereka yang membutuhkan.

\* Dengan pemahaman dan pelaksanaan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari secara tekun dan sungguh-sungguh dapat menimbulkan Kebijakan yang menjadi Tonggak Kejujuran.

24.

\* Kerelaan digunakan untuk menyesuaikan harapan kita agar sama dengan kenyataan dan dapat menerima kenyataan.

\* Sikap atau perilaku yang lebih baik daripada hanya sekedar memiliki rasa malu berbuat jahat adalah memiliki rasa takut akibat berbuat jahat.

\* Kebiasaan mengembangkan ketamakan akan berbuah dalam bentuk kelahiran kembali yang terus berulang tiada hentinya.

\* Meditasi sesungguhnya adalah menyadari masuknya obyek indera melalui 6 indera yaitu mata, hidung, mulut, telinga, kulit dan pikiran. Kesadaran inilah yang harus dikembangkan.

25.

\* Sikap atau perilaku yang lebih baik daripada memiliki rasa malu berbuat jahat adalah memiliki rasa takut AKIBAT berbuat jahat.

\* Kebiasaan mengembangkan ketamakan, ini akan berbuah dalam bentuk kelahiran kembali yang terus berulang tiada hentinya.

\* Dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, seorang umat Buddha hendaknya dapat mengembangkan cinta kasih berdasarkan kebijakan serta memiliki ketegasan dalam bertindak dan berbicara.

\* Perbuatan baik itu sesungguhnya tidak sulit dilakukan; masalah utama yang sering menghambat adalah kemauan untuk berbuat baik yang TIDAK timbul setiap saat.

\* Dengan mengingat tujuan hidup, seseorang akan selalu berusaha melakukan suatu perbuatan berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya, bukan karena pengaruh lingkungan.

\* Menghadapi cita-cita dimasa depan maupun segala suka duka dimasa y.a.d, seseorang hendaknya tetap berusaha menyadari bahwa segala bentuk kebahagiaan dan pencapaian cita-cita tsb hanya akan DAPAT terjadi apabila seseorang melakukan suatu tindakan TEPAT pada saat ini.

\* Dengan usaha meningkatkan nilai positif dan memperbaiki nilai negatif yang ada pada diri seseorang dimasa sekarang ini akan mewujudkan KEBAHAGIAAN dimasa depan.

\* Seorang pemimpin hendaknya bisa bersikap ramah tamah dan sopan santun kepada siapapun juga, bahkan kepada musuhnya sekalipun. Karena memang pemimpin adalah orang yang bisa menguasai dirinya sendiri, bukan menjadi penguasa untuk orang lain.

26.

\* Kebahagiaan berasal dari cara berpikir. Oleh karena itu, seseorang yang dapat mengendalikan pikirannya akan mendapatkan kebahagiaan dimanapun berada.

\* Seseorang tidak akan mendapatkan kebahagiaan walaupun telah mengucapkan tekad serta harapannya berkali-kali apabila ia tidak terlebih dahulu memperbanyak kebajikan dengan mengembangkan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi.

\* Yang hilang jangan dicari

Yang datang hadapi

Yang belum datang jangan dinanti

Tujuan meditasi adalah hidup berbahagia didalam kesadaran.

27.

\* Kita hendaknya mencari penyebab keberhasilan dan berupaya meningkatkan kembali penyebab keberhasilan atau kebahagiaan itu. Dengan demikian semakin lama kita berusaha, semakin banyak pula yang kita capai keberhasilan. Inilah tanggung jawab kehidupan seseorang yang melaksanakan ajaran Sang Buddha.

\* Umat Buddha haruslah mampu kreatif untuk menyelaraskan berbagai teori Dhamma dengan Kenyataan yang sedang dihadapinya. Dengan demikian umat Buddha akan dapat leluasa melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari sehingga memberikan Kebahagiaan untuk diri sendiri maupun lingkungannya.

\* Seseorang yang mampu mengubah pikiran agar sesuai dengan kenyataan, batinnya akan menjadi tenang dan sabar, dan hidup terasa bahagia.

28.

\* Berlingdung pada BUDDHA, artinya berjuang dengan keras (*seperti Bodhisatta – admin*) agar tercapai hasil maksimal/Kebahagiaan

Berlingdung pada DHAMMA, artinya berperilaku benar (*sesuai Buddha Dhamma – admin*) harus menjadi nafas kehidupan

Berlingdung pada Sangha, artinya bahwa (*Ariya – admin*) Sangha karena perjuangannya yang keras mencapai kesucian.

Maka dengan berkeyakinan pada Buddha Dhamma Sangha apabila seseorang melakukan berbagai Kebajikan maka orang tersebut akan mencapai Kebijakan.

\* Pelimpahan Jasa adalah mengkondisikan mending yang ada (*terlahir – admin*) disekitar kita berbahagia atas kebajikan yang telah kita lakukan

\* Ketika menghormat pada leluhur, hendaknya kita merenungkan bahwa kita berada di sini sekarang (*salah satunya adalah*) atas jasa baik dari orang-orang di sekitar kita

29.

\* Putus asa adalah tanda seseorang tidak sabar menunggu waktu kesulitan berlalu.

\* Putus asa hanya dialami oleh seorang yang tidak punya tujuan hidup dan hanya mengingat masa lalu.

\* Meditasi sesungguhnya mengasah ketrampilan berpikir.

\* Iri hati hanya bisa dlenyapkan dengan merenung bahwa kita dan yang lainnya sama-sama mempunyai kelebihan dan juga kekurangan.

30.

Keberuntungan dapat diperoleh (*ditingkatkan – admin*) dengan :

1. Kerelaan
2. Kemoralan
3. Menghormati orang tua

31.

Makna Kathina adalah melepas kemelekatan pada semua orang atau benda yang kita sayangi.

Kita harus berdana kebajikan pada semua orang di lingkungan kita tidak hanya berdana pada saat hari Kathina.

Harta yang tidak bisa diambil/ dicuri adalah :

1. Keyakinan (berbuat kebajikan membuahakan kebahagiaan)
2. Kemoralan (sumber kebahagiaan)
3. Merasa malu melakukan kejahatan
4. Takut akan akibat melakukan Kejahatan
5. Keinginan belajar Dhamma lebih banyak
6. Mengembangkan Kerelaan
7. Kebijakan (memahami bahwa hidup ini tidak kekal)

Kathina adalah hari untuk :

1. Mengerti akan kebutuhan orang lain
2. Mengurangi ketamakan
3. Mengurangi kebencian
4. Membangun kecerdasan dalam Dhamma
5. Mengembangkan latihan meditasi

32.

\* Bela diri tertinggi adalah membuat musuh tidak bisa lagi memukul pada kita.

\* Rahasia Kaya, Sehat dan Bahagia adalah KECERDASAN dalam menerima kenyataan hidup.

\* Menerima semua Kenyataan dengan sadar itulah makna kehidupan sebenarnya.

- \* Kehilangan harta dan orang yang dicintai, masih tidak seberapa dibandingkan dengan kehilangan Kemanusiaan itu sendiri.
- \* Dengan sering berbuat Kebajikan Materi akan berbuah Kejujuran dalam ucapan dan perilaku hingga pada akhirnya berbuah meningkatnya Kesabaran.

33.

Kerelaan awal dari Kebajikan

Dengan Kerelaan ber Dana :

1. Materi, membantu kebutuhan para Bhikkhu, orang tua, keluarga dan lingkungan
2. Dhamma, membagi indahnya Dhamma pada orang tua, keluarga dan lingkungan
3. Perilaku, membanggakan orang tua, keluarga dan lingkungan

Maka lengkaplah makna Dana Kathina

34.

- \* Jadikanlah sifat-sifat baik dan bajik sebagai kebiasaan, setiap hari
  - \* Dengan belajar Dhamma lebih lama haruslah membuahkan hasil pemahaman bahwa hidup adalah Saat Ini, bukan Masa Lalu ataupun Masa Depan
  - \* Kerelaan yang mempunyai pengertian benar akan membuahkan Kebahagiaan
  - \* Menerima semua kenyataan dengan sadar
- Itulah makna Kehidupan sebenarnya

35.

- \* Kesuksesan adalah peningkatan atas apa yang diterima, yang harus dipelajari dan diperbaiki setiap saat
- \* Dhamma bukan untuk dihafal. Kebaktian bukan untuk rutinitas. Tetapi sesungguhnya kembali kepada diri sendiri, sudahkah kita melaksanakan ajaran Sang Buddha dan sudah merasakan manfaat Dhamma
- \* Keselamatan ditentukan oleh seberapa banyak Kebajikan yang sudah dilakukan
- \* Jangan selalu mengharapkan Panen tetapi selalu, selalu Menanam Kebajikan
- \* Penyebab Marah no 1 adalah permintaan yang terlalu tinggi untuk dipenuhi

36.

- \* Pola pikir kita ubah maka karma baik akan selalu datang bukan karena campur tangan fihak manapun juga, tapi pikiran kita (*sendirilah -admin*) yang berperan
- \* Janganlah membuat para leluhur malu terhadap perbuatan kita yang tidak sesuai dengan Dhamma, karena pelimpahan jasa berbuah (*sesuai harapan – admin*) apabila perbuatan kita tidak membuat para leluhur malu.
- \* Sudahkah watak kita berubah setelah melihat orang sakit, orang tua, dan orang mati seperti (*yang dilakukan oleh – admin*) Sang Buddha? Untuk (*perubahan mental seperti itulah-admin*) Sang Buddha patut dihormati
- \* Sering kita berpikir bahwa orang lain akan berbuat jahat pada kita; sebenarnya kejahatan itu ada pada diri sendiri

37.

\* Agama Buddha menawarkan :

1. Kebahagiaan Duniawi
2. kebahagiaan Surgawi (26 tingkat)
3. Kebahagiaan tertinggi (Nibbana)

\* Ketika memiliki kemauan maka tentu ada Jalan.

Jika tidak ada jalan, buatlah Jalan untuk mencapai harapan.

38.

- \* Kerelaan bukan hanya dibidang materi, tetapi juga kerelaan membiarkan makhluk lain untuk hidup
  - \* Perhatian, kasih sayang lebih tinggi daripada kerelaan materi
  - \* Kerelaan dasar kebajikan dan kehidupan
  - \* Kebajikan dasar keberuntungan, walaupun fisik bagus kalau tidak ada perilaku yang baik maka hidupnya biasa-biasa
  - \* Kerelaan materi
- Kerelaan perhatian dan kasih sayang  
Kerelaan menjalankan 5 sila

Kerelaan melakukan meditasi  
Itulah dasar-dasar keberuntungan

39.

- \* Keteladan bukan unsur luar tetapi karena perilaku yang baik dan pantas teladannya dan kehormatannya
- \* Keteladanan yang pantas dimuliakan didapatkan ketika masih hidup
- \* Meditasi pagi dan malam adalah latihan, meditasi yang sesungguhnya adalah kehidupan saat ini
- \* Kemampuan kita menerima sebagaimana adanya itulah yang akan menentukan dimana kita akan dilahirkan kelak

40.

- \* Melihat sebagaimana adanya itulah sesungguhnya salah satu cara Pencapaian Kesucian.
- \* Power of giving akan terus mengejar kita sampai batas akhir kehidupan.
- \* Seorang umat Buddha bila ingin maju dalam Dhamma/ Glow in Dhamma maka harus bisa mempertahankan kemantapan Dhammanya, seperti gajah yang rela mati demi mempertahankan gadingnya.
- \* Agar Dhamma dapat bertahan, kita harus bisa merasakan Keindahan Dhamma, bukan teori, bukan hanya unuk mengisi waktu luang, tetapi untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.
- \* Kerelaan harus tuntas dan melegakan.

41.

- \* Perilaku yang patut dipuji yaitu apabila kita bisa memperkenalkan Dhamma pada orang lain.
- \* Saat ini mulailah menjaga kesadaran diri kita agar bisa seperti burung Merak yang sedang melebarkan ekornya. Saat ekor sudah dilebarkan maka akan menjadi perhatian dan panutan bagi yang lain, yang dikemudian hari akan menjadi contoh bagi diri sendiri, orang terdekat kita, keluarga dan lingkungan kita.
- \* Melihat sebagaimana adanya itulah sesungguhnya salah satu cara Pencapaian Kesucian

42.

- \* Santet sebenarnya mematangkan karma buruk orang yang akan dicelakai
- \* Tradisi dapat dilaksanakan asal tidak merubah arti Dhamma
- \* Kecenderungan pikiran Negatif seseorang hanya bisa diubah dengan melatih diri dalam pelaksanaan kemoralan dan konsentrasi.

43.

- \* Harta batin adalah punya Rasa Malu n Rasa Takut
- \* Agar kita tidak melanggar sila, modalnya hanya rasa malu dan rasa takut atas akibat perbuatan kita. Kalau ini sudah bisa kita miliki, maka sesungguhnya kita bisa mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan
- \* Kalau (memiliki) rasa takut pada akibat perbuatan jahat, maka (itu) yang menjadi polisi sesungguhnya didalam batin kita, yang akan selalu menjaga selama 24 jam
- \* Sudahkah kita mempunyai rasa takut melanggar sila didalam pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari? Kalau sudah, umur panjang, batin tenang dan kebajikan berkembang sehingga hidup didunia berbahagia, mati lahir didalam surga
- \* Sebagai umat Buddha, yang juga merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki tradisi, boleh menjalankan tradisi selama tradisi tersebut tidak melanggar Pancasila Buddhis
- \* Puja Bhakti merupakan urutan pertama dalam mengikuti agama Buddha karena Puja Bhakti adalah langkah2 untuk mengembangkan keyakinan pada Ajaran Sang Buddha yaitu Saddha
- \* Ceramah Dhamma akan menjadi pedoman hidup diri kita sehingga kita akan merasa mantab menjalani kehidupan ini
- \* Tiga hal yang patut kita renungkan dan kembangkan
  - Rajin mengikuti Puja Bhakti sebagai hal pokok untuk mendapatkan ketenangan secara emosional
  - Mendengarkan Dhamma dan menambah wawasan, untuk pegangan hidup dalam kehidupan sehari-hari
  - Mencari teman diskusi untuk memperkuat keyakinan kita pada Ajaran Sang Buddha sekaligus memiliki kesempatan untuk membagikan Dhamma kepada pihak lain

44.

- \* Penyebab tidak adanya kerukunan yang mengakibatkan amarah baik dirumah, diVihara atau ditempat lainnya adalah adanya pemikiran dulu dan nanti.
- Yang bisa meredam amarah hanyalah pemikiran "saat ini"

\* Kesadaran meningkat, kesabaran meningkat

\* Kenyataan “saat ini” yang tidak sesuai karena memikirkan yang dulu begitu dan nanti akan begini

The Power of Now sangat menentukan kesabaran.

\* Dengan menyadari “saat ini” saya sedang apa sesering kali maka kesabaran akan datang dalam kehidupan sehari-hari sebagai wujud telah melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan “Kerukunan Dasar Keutuhan”

45.

\* 5 cara menuju Kebahagiaan :

1. Keyakinan yang sangat kuat akan hukum sebab akibat

2. Menjaga Kemoralan/ Mencegah Kejahatan

3. Membuka diri/ Pembelajaran

4. Kerelaan Berbagi

5. Kebijaksanaan-Menerima Kenyataan sebagaimana adanya

-Kebahagiaan diatas penderitaan makhluk lain sifatnya sangat terbatas dan bersifat sementara.

-Sebaliknya berbuat kebajikan untuk kebahagiaan semua makhluk lain merupakan kebahagiaan jangka panjang

-Selalu mengingat kebaikan orang lain dan membalas kebaikan tersebut adalah cermin perilaku orang yang selalu berbuat kebajikan

-Selalu mengingat kejelekan orang lain dan selalu mengingat kebaikan diri sendiri merupakan penderitaan/ Dukkha.

-Orang yang selalu mempunyai pikiran, ucapan dan perilaku buruk akan selalu merasa rendah diri

-Kesadaran diri atas kondisi saat ini dengan tidak membuat perbandingan merupakan sebuah kebahagiaan

-Sukses tidak sukses dapat ditemukan disemua penjuru dunia, di negara manapun tidak tergantung dengan shio ataupun fengshui melainkan tergantung kebajikan yang telah dilakukan oleh masing-masing.

46.

\*Sepekat apa pun kegelapan, tidak akan dapat menelan cahaya meskipun sangat kecil.

Demikian pula biarpun sederhana, jika itu kebajikan, perjuangkanlah.

\*Agama Buddha mengajarkan agar hidup yang duka ini diproses sedemikian rupa sehingga bisa menjadi suka.

Karena suka dan duka itu hanyalah permainan pikiran

\*Ketika kita bekerja, ketika kita berjuang, ketika kita berbicara, ketika kita berpikir; kita menyadari perjuangan itu sendiri, demi pembicaraan itu sendiri, demi pemikiran itu sendiri, maka hilanglah ketamakan, kebencian dan kegelapan batin.

Sehingga lahirnya PENCAPAIAN NIBBANA di dalam kehidupan, ketika kita bisa hidup sebagaimana adanya.

Melakukan perbuatan demi perbuatan itu sendiri.

\*Kemelekatan sumber penderitaan dimasa kini maupun dikehidupan yad

47.

\* Harta jika hanya disimpan, bermanfaat kurang maksimal, mungkin bisa juga hilang. Tetapi keindahan batin, bila semakin digunakan akan menjadi semakin elok dan mempesona.

\* Kebajikan saat ini belum tentu bisa diulang dimasa yad.

48.

\* Kerelaan, kemoralan dan kesadaran merupakan harta yang tak ternilai harganya.

\* Kerelaan, kemoralan dan kesadaran, apabila dilakukan terus menerus merupakan harta yang tidak akan musnah dikehidupan kini maupun dikehidupan mendatang.

\* Mengembangkan kemoralan juga merupakan salah satu kebajikan.

\* Harta tak ternilai syarat utamanya adalah bersih, baik dan tepat waktu.

49.

\* Mendengar Dhamma secara rutin walaupun lupa, tetap bermanfaat setidaknya perilaku, tutur kata dan cara berpikirnya menjadi baik.

\* Dengan perilaku, tutur kata dan pikiran baik sudah melaksanakan Pancasila

Dengan sering melaksanakan Pancasila bisa menjalankan perilaku yang benar, ucapan benar.

\* Orang mengenal Dhamma adalah orang yang selalu bisa menyeimbangkan antara keinginan dan kenyataan.

\* Dengan mengenal Dhamma bisa merubah keinginan dengan bijak.

\* Dengan mempraktekkan Dhamma bisa menghilangkan stress karena stress adalah keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan.

Tidak stress adalah tanda mengenal Dhamma, karena dengan tidak stress maka timbullah kesabaran.

\* Semakin emosi tidak terkendali berarti kita belum mendapatkan manfaat Dhamma.

\* Mulailah dari diri sendiri untuk berlatih kesabaran dengan merubah keinginan, keinginan yang baik dan terkendali adalah dengan kerelaan.

\* Bisa mempraktekkan Dhamma yang bukan materi adalah Dhamma yg tinggi.

Dana yang bukan materi adalah Memaafkan, dan itu tandanya sehat secara Dhamma.

\* Relakan materi adalah tujuan awal, rela bukan materi adalah tujuan hidup selanjutnya.

50.

Dalam kehidupan ini terdapat 4 Jalan yang bisa kita pilih :

1. Jalan terlahir kembali sebagai manusia

Dimana segala kondisi yg terjadi dalam kehidupan ini ditentukan oleh lingkungan.

2. Jalan terlahir kembali di alam penderitaan.

Terjadi karena banyaknya pelanggaran sila.

3. Jalan terlahir kembali di alam bahagia (surga)

Dapat diraih dengan banyak berbuat kebajikan.

4. Jalan untuk tidak terlahir kembali adalah jalan yang diajarkan oleh Dhamma (mencapai Nibbana).

Jalan untuk terbebas dari terlahir kembali adalah selalu sadar atas apa yang sedang dilakukan.

Apabila selalu sadar akan masa kini maka segala kebencian sirna.

51.

Seseorang dalam kelahiran kembali setelah kematian bisa terlahir di alam :

–*Upapatti-Deva*

Dewa yang terjadi karena kelahiran ulang.

–*Sammatti-Deva*

Karena kesepakatan seperti yang dicapai di alam dunia.

Karena kekuasaan/ harta seseorang menjadi didewakan. Mis; Raja/ Presiden, Pejabat.

–*Visuddhi-Deva*

Dapat diperoleh dengan berbuat banyak kebajikan.

Punya malu berbuat jahat, dan takut akan akibatnya.

Apabila perbuatan yang tidak baik tidak dilakukan maka akan tercapai dewa di alam ini maupun di kehidupan berikutnya. Arahatta akan tercapai pula.

52.

\* Kesucian dapat dicapai dengan cara mengikis Ketamakan, Kebencian dan Kebodohan.

\* Mengikis Ketamakan, Kebencian dan Kebodohan hanya didapat apabila seseorang (setiap saat) ber Kesadaran Tinggi (Nrima ing padhum) dan selalu waspada (Eling lan Waspodu).

53.

-Tidak berhentinya penderitaan orang yang selalu rajin berdoa karena ia memang belum cukup mempunyai timbunan karma baik. Sehingga berdoa sebanyak apapun juga, ia belum mendapatkan kebahagiaan.

-Sebaliknya kebahagiaan yang diperoleh orang yang berdoa karena timbunan karma baiknya sudah cukup. Jadi kebahagiaan yang didapat bukan karena pertolongan makhluk lain.

-Kebahagiaan tidak ada ikatan dan kaitan dengan makhluk lain. Dengan demikian, kita hendaknya menghindari berbagai bentuk kerjasama dengan makhluk dari alam lain yang berpotensi menimbulkan penderitaan dimasa yad. Seseorang yang merasa cocok dengan suatu agama yang dipilihnya, hendaknya selalu mengembangkan kebajikan melalui ucapan, perbuatan dan pikiran untuk mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan.

54.

-Kemauan seseorang untuk mengubah ucapan, perbuatan dan pikiran agar sesuai ajaran Buddha merupakan perjuangan dan semangat untuk melaksanakan Buddha Dhamma. Bukan tergantung pada bentuk, jenis dan jumlah rupangnya (di altar).



-Dengan selalu menjadikan Sang Buddha sebagai contoh nyata pelaku kebajikan untuk ditiru dalam kehidupan sehari-hari, sesungguhnya orang itu telah melaksanakan Patipati Puja yaitu melakukan penghormatan dengan melaksanakan Buddha Dhamma.

-Seseorang yang melaksanakan Dhamma dengan sungguh-sungguh selalu mengendalikan dirinya dari segala nafsu yang timbul, yaitu mengurangi ketamakan, kebencian dan kegelapan batinnya.

55.

-Pelimpahan jasa memang bagus diperuntukkan kepada leluhur yang kita kenal. Lebih bagus lagi apabila diperuntukkan juga kepada leluhur lain yang tidak dikenal.

-Pelimpahan jasa tidak mengenal batasan waktu; dapat dilakukan di manapun dan kapanpun.

-Pelimpahan jasa sesungguhnya berguna bagi keluarga mending yang melakukan pelimpahan jasa.

-Makna pelimpahan jasa adalah memahami bahwa hidup ini penuh dengan ketidakkekalan.

-Memberi penghormatan kepada para leluhur merupakan tolok ukur bahwa kita sudah melakukan kewajiban "Menghormati kepada yang patut dihormati".

-Kalau kita sudah terbiasa berbuat baik yang merupakan kesinambungan kebajikan, maka kehidupan kita sungguh-sungguh menjadi contoh bagi yang belum melakukan jasa kebajikan.

56.

-Seorang umat Buddha yang telah mempelajari Dhamma hendaknya tidak menjadi musuh di lingkungannya.

-Selama seseorang masih memerlukan pihak lain untuk mengendalikan dirinya sendiri, selama itu pula ia akan berpotensi melanggar peraturan bila si pengendali tidak berada di dekatnya.

-Seseorang tidak akan pernah mampu hidup sendirian, pasti membutuhkan pihak lain. Bila telah menyadari hal tersebut, seyogyanya ia mengurangi rasa keAkuan, mengikis kesombongan dan saling hormat menghormati.

57.

- Kita terlahir sebagai manusia saat ini atas jasa leluhur yang telah mengajarkan kebajikan pada kita di kehidupan lampau.

- Kemerdekaan harus kita rayakan dengan berbuat baik, seperti Patidana yang kita lakukan setiap tahun bertepatan dengan hari Kemerdekaan, yang juga memperingati para pahlawan yang telah gugur demi Kemerdekaan.

- Tali benang yang dimulai dari Buddharupang, diedarkan ke seluruh keluarga mending, berakhir di altar para leluhur menyiratkan bahwa hanya kebajikan (bersama) yang bisa mendorong kita melakukan pelimpahan jasa.

- Kebencian sama dengan memaki diri sendiri ber-ulang2 dan betapa kejam perlakuan kita terhadap diri sendiri.

- Ketika menceritakan keburukan yang telah dilakukan orang lain terhadap kita sama berarti memercikkan garam pada luka hati kita sendiri.

- Kondisi alam yang mengingatkan akan kematian, penyakit (dan tua) merupakan Devaduta (Utusan Dewa).

- Kehidupan seperti menggulung benang. Gulungan akan mencapai ujungnya yaitu kematian; cepat, lambat atau putus tali benang tergantung kita sendiri bagaimana dalam menjalani kehidupan ini.

- 2 macam manusia dalam menjalani kehidupan ini ;

a. Hanya mencari kepuasan/ melanggar sila

b. Memanfaatkan kehidupan dgn sebaik-baiknya

- Warisan pemahaman, warisan perilaku adalah dasar kebajikan yang perlu diingat oleh keluarga/ keturunan kita untuk syarat pelimpahan jasa.

- Perbuatan, pikiran dan ucapan yang baik yang akan kita wariskan kepada keluarga yang ditinggalkan adalah syarat perlimpahan jasa bisa dilakukan.

58.

- Sikap tegas adalah keberanian menunjukkan pendirian yang dimiliki. Kuatnya seseorang mempertahankan suatu pendirian akan menimbulkan usaha keras untuk mencari cara agar orang lain dapat menerima pendiriannya itu.

- Apabila kita menemukan kekurangan orang lain, segera hindarilah sikap buruk semacam itu karena kita memiliki kemungkinan melakukannya yang sama.

- Umat dan Bhikkhu bagaikan mitra kerja. Sebagai umat silahkan memperingatkan Bhikkhu yang kadang-kadang bisa salah jalan, karena Bhikkhu bukan orang suci, dan sedang belajar untuk mencapai Kesucian. Kalau Bhikkhu melakukan kesalahan dan umat mendiamkannya, sebetulnya umat menjerumuskan. Setelah terjerumus, sebagai umat akan malu sendiri.

59.

- Kebajikan dengan kerelaan adalah yang patut kita miliki yang kelak kita wariskan pada keluarga karena harta kekayaan, kedudukan tidak bisa kita wariskan pada keluarga.
- Kerelaan, kemoralan dan kosentrasi yang dapat mewujudkan impian dan harapan kita di kehidupan sekarang dan selanjutnya.
- Kerelaan, kemoralan dan kosentrasi adalah harta yang bisa menjamin kebahagiaan di kehidupan yang akan datang.
- Kerelaan, kemoralan dan kosentrasi tidak hanya mengkondisikan paras bagus, kedudukan tinggi dll bahkan bisa mencapai kesucian.
- Dengan mendengarkan keluhan orang yang sedang mengalami kesulitan adalah kebajikan berupa kerelaan.
- Dengan tidak berpikir pada diri sendiri, lebih memikirkan orang adalah salah satu kebajikan.
- Kerelaan / kebajikan di bulan Kathina di tahun ini merupakan kebajikan awal yang tetap dilakukan berikutnya<sup>2</sup> dan berikutnya.
- Apabila kita bisa melakukan kerelaan merupakan langkah awal yang sangat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

60.

- Kondisi pertapa setelah keluar dari masa vassa cenderung memiliki batin yang bersih sehingga apabila kita bisa bertekad memberikan Sanghadana dapat menjadi kebajikan dan berkah utama.
- Apabila kita telah menjalankan Pancasila Buddhis (Kemoralan), mengkondisikan pikiran tetap bersih hingga saat mempersembahkan Sanghadana, hal tersebut mengkondisikan penerima dan pemberi bersih, ini merupakan kebajikan yang maksimal.
- Kebaikan yang diberikan oleh orang yang bermoral kepada orang yang kurang bermoralan maka kebajikan yang dilakukan menjadi kurang maksimal.
- Begitu juga apabila kebaikan dilakukan oleh yang tidak menjaga kemoralan kepada orang yang kemoralannya kecil maka kebajikan yang dilakukan menjadi minimal.
- Pertahankan kemoralan Pancasila Buddhis hingga besok, lusa, dst maka kita mengkondisikan kebajikan yang langgeng dan maksimal.
- Inilah semua manfaat yang kita peroleh bila bertemu dengan para pertapa.

61.

- Moment ultah tidak selalu dirayakan bersama, tetapi acara Pattidana dapat dilakukan bersama, walaupun tanggal kematian berbeda, karena semua keluarga mendiang selalu ingat akan kebajikan mendiang yang telah meninggalkan warisan harta berupa kekayaan, anak, maupun pasangan hidup.
- Apapun kekayaan harta, jabatan, dan gelar semasa hidup, tetap semua tidak bisa dibawa waktu meninggal, hanya satu gelar yang bisa disandang yaitu : mendiang.
- Seyogyanya semua harta, kekayaan, gelar, jabatan digunakan untuk berbuat kebaikan, itu baru bermakna dan bermanfaat hidupnya.
- Kalau kita mau dikenang, mulai sekarang kembangkanlah kebajikan melalui badan, ucapan dan pikiran, dan pasti Anda nanti akan dikenang sebagai sosok yang bijaksana.

62.

- Sikap tegas adalah keberanian menunjukkan pendirian yang dimiliki. Kuatnya seseorang mempertahankan suatu pendirian akan menimbulkan usaha keras untuk mencari cara agar orang lain dapat menerima pendiriannya itu.
- Apabila kita menemukan kekurangan orang lain, segera hindarilah sikap buruk semacam itu karena kita memiliki kemungkinan melakukannya (keburukan) yang sama.
- Umat dan Bhikkhu bagaikan mitra kerja. Sebagai umat silahkan memperingatkan Bhikkhu yang kadang-kadang bisa salah jalan, karena Bhikkhu bukan orang suci, dan sedang belajar untuk mencapai Kesucian. Kalau Bhikkhu melakukan kesalahan dan umat mendiamkannya, sebetulnya umat menjerumuskan. Setelah terjerumus, sebagai umat akan malu sendiri.

63.

- Luka yang telah anda goreskan pada seseorang tidak akan bisa menghilang hanya dengan kata “maaf”. Luka goresan itu selalu membekas.
- Kurangnya sikap bijaksana dapat mencelakai diri sendiri. oleh karena itu selalu bersikap bijaksanalah setiap saat.
- Kita semua datang bukan dengan kesempurnaan, ada kelebihan dan ada kekurangan. Terkadang kekurangan itulah kelebihan kita.

64.

- Sebaiknya seorang umat Buddha jangan bertujuan mencari orang yang telah mencapai kesucian, melainkan harus berjuang sendiri mencapai kesucian dengan sungguh-sungguh melaksanakan Jalan Mulia Berunsur 8.
  - Kebijaksanaan diperlukan untuk membatasi perilaku yang kurang sesuai Jalan Dhamma.
- Ketegasan diperlukan untuk mengambil sikap yang benar pada saat yang tepat.
- Pemujaan Sejati kepada Buddha adalah dengan melaksanakan Ajaran/ Dhamma Sang Buddha, bukan dengan upacara maupun sesajian.

65.

- Dari kakek moyang, orang tua, kita mengenal tradisi hingga kini. Suatu kebajikan tinggi dari nenek moyang dan orang tua sehingga kita dapat mengenal Dhamma sekarang.
- Tugas kita adalah mempraktekkan Dhamma dengan baik agar kakek moyang dan orang tua kita tidak merasa malu.
- Nilai tambah yang kita dapatkan ketika membaca Paritta di altar Buddha adalah memasukkan mental Sang Buddha kedalam batin kita.
  - Pelaksanaan dari mentalitas Buddha tercermin dari perilaku kita setiap saat.
  - Mentalitas Buddha berupa pengabdian kita kepada siapapun, dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu rumah.
  - Ketika sikap jenuh mulai timbul, bangkitkan rasa mentalitas Buddha dengan menyadari bahwa kita memasang altar Buddha, merupakan simbol pengabdian yang harus kita sadari.
  - Mentalitas Buddhis adalah memberi, menyayangi, mencintai dengan batin yang bersih.
  - Dengan memasang altar Sang Buddha kita harus mempunyai pikiran USA (Untung Saya Apa) dengan membaca Paritta.
- Keuntungan yang diperoleh adalah sikap yang baik karena Sang Buddha selalu mengajarkan yang baik-baik.

66.

- Walaupun mempunyai rumah dengan Feng Shui yang baik namun perilakunya buruk dan melanggar sila, maka kebahagiaan akan jauh darinya. Sebaliknya walaupun rumahnya dengan Feng Shui tidak baik namun perilakunya baik dalam perbuatan, ucapan dan pikiran, maka kebahagiaan akan tetap menjadi miliknya.
- Manusia boleh saja berusaha untuk hidup abadi serta menghindari kematian namun sudah menjadi hukum alam bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, ketidakkekalan itulah yang kekal. Oleh karena itu, manusia hanya bisa hidup lebih lama, namun ia pasti mengalami kematian bahkan bumi inipun akan hancur dan kiamat pada saatnya nanti.
- Pergaulan anak-anak menentukan corak watak anak dimasa depan. Ibarat kayu cendana yang wangi akan memberikan keharuman bagi kertas yang membungkusnya. Begitu juga sebaliknya, daging busuk akan menyebarkan kebusukannya pada daun yang membungkusnya. Berhati-hatilah dalam memilih teman dan lingkungan bergaul agar tidak menjadi penyesalan bagi semua pihak.

67.

Tiga bentuk Kebajikan dasar ajaran Sang Buddha :

1. Kerelaan
2. Kemoralan
3. Konsentrasi

Kerelaan selalu Anda lakukan di bulan Kathina.

Sudahkah Anda memberikan dana yang bagus dan baik, yang lebih bagus dan baik dari yang Anda pakai?

Mungkin Anda bisa. Tetapi mampukah Anda memberikan orang yang Anda sayangi?

Pasti sulit, karena Anda sulit untuk menghadapi perubahan.

Pelepasan yang tersulit adalah kematian karena inilah kerelaan melepas yang sesungguhnya. Bahkan diri kita sendiri yang akan terlepas.

Kathina adalah belajar melepas sekaligus belajar terlepas.

Menyikapi ketidakkekalan merupakan kerelaan.

Kalau ikatan karma belum habis walaupun dilepas tidak akan hilang.

Sebaliknya, kalau ikatan karma sudah habis walau dipertahankan akan tetap terlepas atau hilang juga.

68.

Hendaknya kita bisa merenungkan bahwa pada masa Sang Buddha banyak orang mencapai Kesucian hanya dengan mendengar Dhamma sekali saja. Dhamma yang indah pada awal, pertengahan dan akhir.

Karena itu, kita haruslah memiliki keyakinan bahwa dimasa sekarang, siapapun tetap dapat mencapai Kesucian jika ia menjalani kehidupan sesuai dengan yang diajarkan Buddha Dhamma

69.

Selama perjalanan hidup Sang Buddha, Beliau tidak bersikap pasif dan menunggu saja.

Setiap pagi Sang Buddha melalui mata batinNya selalu mencari dan melihat siapa yang pada hari itu bisa mencapai Kesucian.

Oleh karena itu, kita belumlah menjadi umat Buddha yang sesungguhnya apabila kita masih bersikap pasif dan menunggu.

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

3 bentuk Kebajikan dasar ajaran Sang Buddha

1. Kerelaan
2. Kemoralan
3. Konsentrasi

Kerelaan, yang selalu anda lakukan di bulan Kathina. Sudahkah anda memberikan dana yang bagus dan baik, yang lebih bagus dan baik dari yang anda pakai, mungkin bisa tetapi mampukah anda memberikan orang yang anda sayangi. Pasti sulit karena anda sulit untuk menghadapi perubahan. Pelepasan yang tersulit adalah kematian karena inilah kerelaan melepas yang sesungguhnya. Bahkan kita sendiri yang akan terlepas. Kathina belajar melepas sekaligus belajar terlepas.

Menyikapi ketidak kekaln merupakan kerelaan,

kalau ikatan karma belum habis walaupun dilepas tidak akan habis, kalau ikatan karma habis walau dipertahankan akan terlepas juga.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam Metta

merry - 11 July 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Walaupun mempunyai rumah dengan Feng Shui yang baik namun perilakunya buruk dan melanggar sila, maka kebahagiaan akan jauh darinya. Sebaliknya walaupun rumahnya dengan Feng Shui tidak baik namun perilakunya baik dalam perbuatan, ucapan dan pikiran, maka kebahagiaan akan tetap menjadi miliknya.

Manusia boleh saja berusaha untuk hidup abadi serta menghindari kematian namun sudah menjadi hukum alam bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, ketidak kekaln itulah yang kekal. Oleh karena itu, manusia hanya bisa hidup lebih lama, namun ia pasti mengalami kematian bahkan bumi inipun akan hancur dan kiamat pada saatnya nanti.

Pergaulan anak-anak menentukan corak watak anak dimasa depan. Ibarat kayu cendana yang wangi akan memberikan keharuman bagi kertas yang membungkusnya. Begitu juga sebaliknya, daging busuk akan menyebarkan kebusukannya pada daun yang membungkusnya. Berhati-hatilah dalam memilih teman dan lingkungan bergaul agar tidak menjadi penyesalan bagi semua pihak.

\_/\_ salam metta,

merry - 14 June 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Dari kakek moyang, orang tua, kita mengenal tradisi hingga kini. Suatu kebajikan tinggi dari nenek moyang dan orang tua sehingga kita dapat mengenal Dhamma sekarang, tugas kita adalah mempraktekkan Dhamma dengan baik agar kakek moyang dan orang tua kita tidak merasa malu.

Nilai tambah yang kita dapatkan ketika membaca Paritta dialtar Buddha adalah memasukkan mental Sang Buddha kedalam batin kita.

Pelaksanaan dari mentalitas Buddha tercermin dari perilaku kita setiap saat.

Mentalitas Buddha berupa Pengabdian kita kepada siapapun, dimulai dari lingkungan terkecil, yaitu rumah.

Ketika sikap jenuh mulai timbul, bangkitkan rasa Mentalitas Buddha dengan menyadari bahwa kita memasang altar Buddha, merupakan simbol pengabdian yang harus kita sadari.

Mentalitas Buddhis adalah memberi, menyayangi, mencintai dengan batin yang bersih.

Dengan memasang altar Sang Buddha kita harus mempunyai pikiran USA Untung Saya Apa dengan membaca Paritta.

Keuntungan yang diperoleh adalah sikap yang baik karena Sang Buddha selalu mengajarkan yang baik-baik.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam Metta,

Merry - 28 May 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Sebaiknya seseorang umat Buddha jangan bertujuan mencari orang yang telah mencapai keSucian, melainkan harus berjuang sendiri mencapai keSucian dengan sungguh-sungguh melaksanakan Jalan Mulia Berunsur 8.

Kebijaksanaan diperlukan untuk membatasi perilaku yang kurang sesuai Jalan Dhamma.

Ketegasan diperlukan untuk mengambil sikap yang benar pada saat yang tepat.

Pemujaan Sejati kepada Buddha adalah dengan melaksanakan Ajaran/ Dhamma Sang Buddha, bukan pada upacara maupun sesajian.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Happy Vesakh Day

\_/\_Salam Metta

Merry - 8 April 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Luka yang telah anda goreskan pada seseorang tidak akan bisa menghilang hanya dengan kata “maaf”.

Luka goresan itu selalu membekas.

Kurangnya sikap bijaksana dapat mencelakai diri sendiri. oleh karena itu selalu bersikap bijaksanalah setiap saat.

Kita semua datang bukan dengan kesempurnaan, ada kelebihan dan ada kekurangan.

Terkadang kekurangan itulah kelebihan kita

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam Metta,

Merry - 19 February 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

-Sebagai umat Buddhist harus selalu merenungkan dan melaksanakan makna Buddha, Dhamma dan Sanghanussati.

Sebagai umat Buddhist harus waspada dan mengkoreksi perbuatan apa yg telah dilakukan, sudahkan mencerminkan perenungan Buddha, Dhamma, Sanghanussati.

-Dengan berdana Kathina, kita merealisasikan dan melaksanakan Buddha, Dhamma dan Sanghanussati . Apa yg kita tanam itu yg akan berbuah, karena dana yang ditujukan kepada para Sangha yang berperilaku benar.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam Metta,

Merry - 17 January 2016 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Sikap tegas adalah keberanian menunjukkan pendirian yang dimiliki. Kuatnya seseorang mempertahankan suatu pendirian akan menimbulkan usaha keras untuk mencari cara agar orang lain dapat menerima pendiriannya itu.

Apabila kita menemukan kekurangan orang lain, segera hindarilah sikap buruk semacam itu karena kita memiliki kemungkinan melakukannya yang sama.

Umat dan Bhikkhu bagaikan mitra kerja. Sebagai umat silahkan memperingatkan Bhikkhu yang kadang-kadang bisa salah jalan, karena Bhikkhu bukan orang suci, dan sedang belajar untuk mencapai Kesucian. Kalau Bhikkhu melakukan kesalahan dan umat mendiamkannya, sebetulnya umat menjerumuskan. Setelah terjerumus, sebagai umat akan malu sendiri.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam metta

Selamat Tahun Baru. Semoga kebahagiaan selalu ada pada anda.

O:)SādhuO:) SādhuO:) SādhuO:)

Merry - 3 December 2015 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

-Moment Ultah tidak selalu dirayakan bersama, tetapi acara Pattidana selalu dirayakan bersama, walaupun tanggal kematian berbeda, karena semua keluarga mending selalu ingat akan kebajikan mending yang telah meninggalkan warisan harta baik kekayaan, anak, maupun pasangan hidup.

-Apapun kekayaan harta jabatan gelar semasa hidup, tetap semua tidak bisa dibawa waktu meninggal, hanya satu gelar yang bisa disandang yaitu mending.

-Seyogyanya semua harta, kekayaan, gelar, jabatan digunakan untuk berbuat kebaikan, itu baru bermakna dan bermanfaat hidupnya.

-Kalau kita mau dikenang, mulai sekarang kembangkanlah kebajikan melalui badan, ucapan dan pikiran, dan pasti anda akan dikenang sebagai sosok yang bijaksana.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Salam Metta,

Merry - 24 November 2015 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

-Kondisi pertapa setelah keluar dari masa Vassa merupakan mata batin yang bersih apabila kita bisa bertekad memberikan Sangha Dana merupakan kebajikan dan berkah utama.

-Apabila kita telah menjalankan Pancasila (Kemoralan), mengkondisikan pikiran tetap bersih hingga mempersembahkan Sangha Dana, hal tersebut mengkondisikan penerima dan pemberi bersih, ini merupakan Kebajikan Maksimal.

-Kebaikan yang diberikan oleh orang yang bermoral kepada orang yang kemoralannya kecil maka kebajikan yang dilakukan Kurang maksimal.

-Begitu juga apabila kebaikan dilakukan oleh yang tidak menjaga kemoralan kepada orang yang kemoralannya kecil maka kebajikan yang dilakukan Minimal.

-Pertahankan kemoralan Pancasila hingga besok, lusa, dst maka kita mengkondisikan kebajikan yang langgeng dan maksimal.

-Inilah semua manfaat yang kita peroleh bila bertemu dengan para pertapa.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam metta

Merry - 9 November 2015 [Reply](#)

Petikan kata-kata Bhikkhu Uttamo

Kebajikan dengan kerelaan adalah yang patut kita miliki yang kelak kita wariskan pada keluarga karena harta kekayaan, kedudukan

tidak bisa kita wariskan pada keluarga.

Kerelaan, kemoralan n kosentrasi yang dapat mewujudkan impian dan harapan kita dikehidupan sekarang dan selanjutnya.

Kerelaan, kemoralan n kosentrasi adalah harta yang bisa menjamin kebahagiaan dikehidupan yang akan datang.

Kerelaan, kemoralan n kosentrasi tidak hanya mengkondisikan paras bagus, kedudukan tinggi dll bahkan bisa mencapai kesucian.

Dengan mendengarkan keluhan orang yang sedang mengalami kesulitan adalah kebajikan berupa kerelaan.

Dengan tidak berpikir pada diri sendiri, lebih memikirkan orang adalah salah satu kebajikan.

Kerelaan/ kebajikan dibulan Kathina ditahun ini merupakan kebajikan awal yang tetap dilakukan berikutnya2 n berikutnya.

Apabila kita bisa melakukan kerelaan merupakan langkah awal yang sangat bermanfaat bagiorang yang membutuhkan.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

\_/\_Salam Mettan

**Petikan Kata-Kata Bhikkhu Uttamo**  
**kiriman : Dharma**

- \* Segala kebajikan yang dilakukan akan membuahkan kebahagiaan. Oleh karena itu, mereka yang ingin mendapatkan kebahagiaan hendaknya memperbanyak kebajikan dalam setiap saat hidupnya.
- \* Jangan terlalu berusaha mengubah orang lain, namun, cobalah mengubah diri sendiri agar dapat menerima kelebihan serta kekurangan orang lain. Dengan demikian, kita dapat bersatu untuk mencapai kemajuan di segala bidang.
- \* Dalam masyarakat, kita hendaknya menyadari bahwa apapun bentuk kehidupan seseorang, baik di dalam rumah tangga, di kantor maupun dimana saja ia berada, hendaknya ia selalu mengembangkan perilaku yang terus terang, jujur dan mengurangi kebohongan. Keterusterangan akan membuat banyak permasalahan lebih mudah diselesaikan dengan hasil yang membahagiakan semua pihak.
- \* Bila kita ingin dicintai orang, mulailah dengan mencintainya. Cinta disini bukanlah sekedar keinginan untuk menguasai melainkan hasrat untuk membahagiakan orang yang dicintai.

Editor : Samaggi Phala Team

**Petikan Kata-Kata Bhikkhu Uttamo**  
**kiriman : Dharmawaty Chang**

- \* Senantiasa mengisi pikiran dengan hal positif misalnya dengan sering menyebut dalam batin kalimat cinta kasih SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA di setiap kesempatan sehingga tiada peluang bagi hal negatif bersemayam dalam batin kita...
- \* Komunikasi akan terjalin baik serta dapat dimengerti oleh kedua belah pihak apabila menerapkan rumus :  
Komunikasi sehat = 1 bicara + 1 mendengar  
Komunikasi tidak sehat = 1 bicara + 1 bicara ( Anda dapat bayangkan apabila komunikasi type ini diterapkan saat berkomunikasi via Hp....maka habislah pulsa tanpa mengerti isi komunikasi yang baru dilakukan alias nggak nyambung...)

Editor : Samaggi Phala Team

**Petikan Kata-Kata Bhikkhu Uttamo**  
**kiriman : Michael Suswanto**

- \* “Seperti bunga yang mekar demi mekarnya sendiri. Bukan karena motivasi dari luar. Aku bekerja demi pekerjaan itu sendiri”. Kita mengabdikan pada tindakan itu sendiri. Apa saja yang kita lakukan menjadi pengabdian. Pengabdian pada apa yang kita lakukan itu sendiri, sehingga kita rela melakukan segala sesuatu dengan habis-habisan. Itulah yang disebut dengan **pengabdian**.
- \* Tetap tekun dan fokus pada tujuan walau tidak ada tantangan, inilah salah satu makna **Samadhi** dalam kehidupan sehari-hari. Mampu dengan cepat memusatkan pikiran. Mampu mempertahankan konsentrasi untuk waktu yang lama. Penuh perhatian. Ada gangguan ataupun tidak, terus belajar, terus berjuang, hajar terus. Ada ujian ataupun tidak, belajar terus. Ada orang ataupun tidak ada orang, tetap setia melakukan kebajikan dengan badan, ucapan dan juga pikiran. Itulah kualitas batin yang patut dikembangkan.
- \* Kita mampu melindungi diri sendiri. Kunci dalam Agama Buddha: mengerti **Hukum Kamma**. Bahwa apabila saya menderita, penderitaan ini bukan disebabkan oleh si A, dibuat oleh si A, Demikian pula apabila kita bahagia. Bukan karena si B, maupun fihak lainnya. Kita diajarkan Sang Buddha untuk mandiri. Kenapa saya menderita? Karena kamma buruk saya sedang berbuah. Kenapa saya bahagia? Karena kamma baik saya sedang berbuah. Dengan pengertian kamma seperti ini, maka kita selalu giat bersemangat untuk mengurangi kamma buruk dan selalu menambah kamma baik dalam setiap kesempatan. Sesungguhnya, Buddha Dhamma mengajarkan kita untuk tidak bergantung kepada fihak manapun juga.
- \* Apakah yang membuat seseorang **bersemangat**? Orang itu harus mempunyai keyakinan. Selama orang tidak mempunyai keyakinan, ia tidak akan pernah maju. Ia tidak akan pernah mau bertahan. Ia mudah putus asa. Salah satu contoh nyata dalam keyakinan adalah Pangeran Siddhattha yang selama enam tahun banyak berjuang dalam meditasi karena yakin segala yang Beliau jalani adalah benar. Apabila selama enam tahun dijalani dan ternyata tidak benar, tidak masalah. Masih ada kesempatan untuk berubah. Dan, ketika Beliau mengubah cara meditasi yang telah Beliau lakukan selama ini, Beliau kemudian mencapai kesucian. Beliau menjadi Buddha. Oleh karena itu, setiap

orang hendaknya selalu yakin dengan segala yang hendak dikerjakan. Itulah yang akan membangun semangat kita dalam mewujudkan harapan yang telah dimiliki. Apapun yang Anda lakukan, sebagai pelajar, pengusaha, perumah tangga maupun pekerja, jagalah rasa percaya diri pada kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan yang sudah menjadi tanggung jawab masing-masing orang. Ketika rasa percaya diri mulai berkurang, maka sejak saat itulah prestasi akan menurun. Karena itu, yakinlah bahwa segala yang dilakukan dapat mencapai hasil yang maksimal.

\* Selalu **memperhatikan** segala sesuatu yang telah dikerjakan diri sendiri. Sebagai seorang pelajar, jika kita yakin bahwa belajar itu bisa menimbulkan sukses maka muncullah semangat untuk mencapai kesuksesan tersebut. Kita menjadi lebih tekun dan konsentrasi pada kegiatan belajar.

\* **Kebosanan** yang dirasakan diatasi bukan dengan mengubah atau mengganti objek yang membosankan tersebut, tetapi dengan mengubah cara berpikir atau sikap mental kita terhadap hal yang membosankan itu.

Editor : Samaggi Phala Team

### **Petikan Kata-Kata Bhikkhu Uttamo**

**kiriman : Sherry**

Ketika mengalami hal-hal buruk bahkan dalam kondisi yang kita anggap terburuk sekalipun, senantiasa terapkanlah kata “UNTUNG” maka kita akan mampu melihat kesialan sebagai suatu keberuntungan.

Dengan demikian, secara alamiah kita dapat menyikapinya dengan positif, penuh rasa syukur dan berterimakasih.

Contoh :

Ketika terjadi kecelakaan, katakan :

1. UNTUNG hanya mobil yang tertabrak, tidak ada yg terluka.
2. UNTUNG masih hidup dan tidak mati
3. UNTUNG hanya amputasi kaki, tidak cacat total

Sumber :

Dari Berbagai Ceramah Dhamma Bhikkhu Uttamo